ಡಿಸೆಂಬರ್-2002 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಹೆಚ್ಚುವರಿ 16 ಪುಟಗಳು ಬೆಲೆ ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟೇ!

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ

ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತ!

'ಚಿಪ್'ನಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆ?



- ಬೋಳು ತಲೆಯ ರಹಸ್ಯ
- 28 ದಿನಗಳ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ನಡಿಗೆ ಯೋಜನೆ
- ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ
- ತೀವ್ರ ಆತಂಕ: ಬಹುರೂಪಿ ಕಾಯಿಲೆ
- ನಲವತ್ತರ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ
- ನಮಗಿರುವುದು ಒಂದು ಮಿದುಳೊ ಅಥವಾ ಎರಡೊ...?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ... ನೆನಪು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಜನವರಿ - 2003

ರವಿ		5	12	19	26
ಸೋ		6	13	20	27
ಮಂ		7	14	21	28
ಬು	1	8	15	22	29
ಗು	2•	9	16	23	30
ಶು	3	10	17	24	31
ಶ	4	11	18°	25	

ಫೆಬ್ರವರಿ - 2003

ರವಿ		2	9	16°	23
ಸೋ		3	10	17	24
ಮಂ		4	11	18	25
ಬು		5	12	19	26
ಗು		6	13	20	27
ಶು		7	14	21	28
ಶ	1•	8	15	22	

ಮಾರ್ಚ್ - 2003

ರವಿ	30	2•	9	16	23
ಸೋ	31	3	10	17	24
ಮಂ		4	11	18°	25
ಬು		5	12	19	26
ಗು		6	13	20	27
ಶು		7	14	21	28
ಶ	1	8	15	22	29

ಏಪ್ರಿಲ್ - 2003

ರವಿ		6	13	20	27
ಸೋ		7	14	21	28
ಮಂ	1•	8	15	22	29
ಬು	2	9	16°	23	30
ಗು	3	10	17	24	
ಶು	4	11	18	25	
ಶ	5	12	19	26	

ಮೇ - 2003

ರವಿ		4	11	18	25
ಸೋ		5	12	19	26
ಮಂ		6	13	20	27
ಬು		7	14	21	28
ಗು	1•	8	15	22	29
ಶು	2	9	16°	23	30
ಶ	3	10	17	24	31•

ಜೂನ್ - 2003

ರವಿ	1	8	15	22	29
ಸೋ	2	9	16	23	30
ಮಂ	3	10	17	24	
ಬು	4	11	18	25	
ಗು	5	12	19	26	
ಶು	6	13	20	27	
ಶ	7	14°	21	28	

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜೆ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

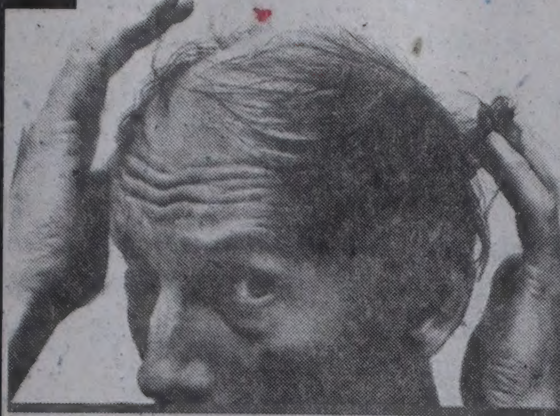
ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ

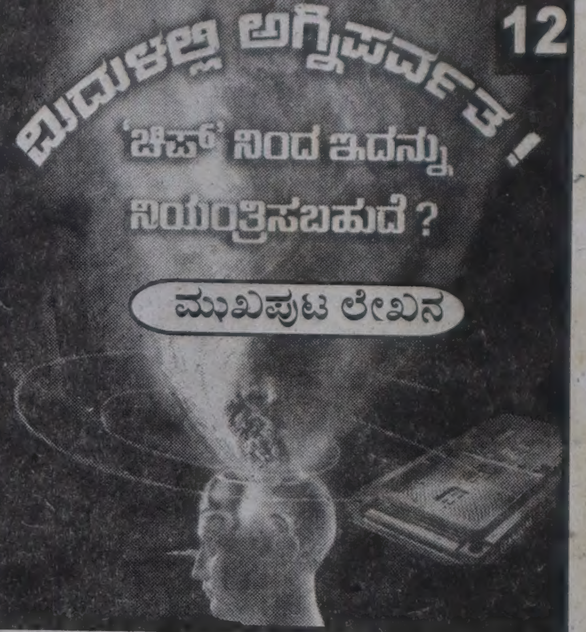
ಸಂಪುಟ: 6
ಸಂಚಿಕೆ: 11

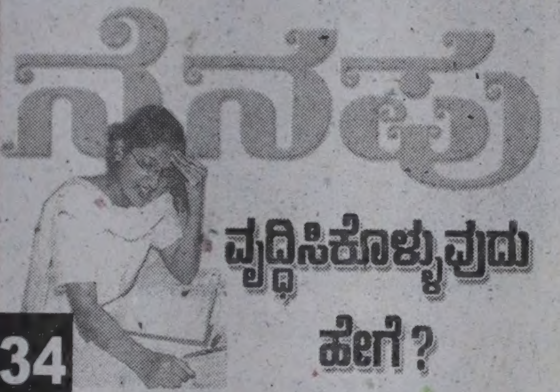
ಜೀವನಾಡಿ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 2002



ಬೋಳುತಲೆಯ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯ

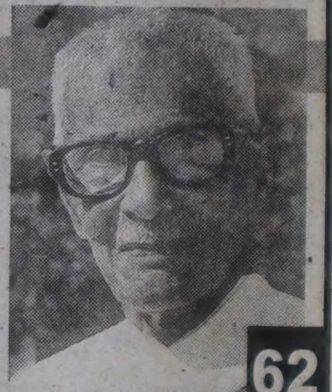




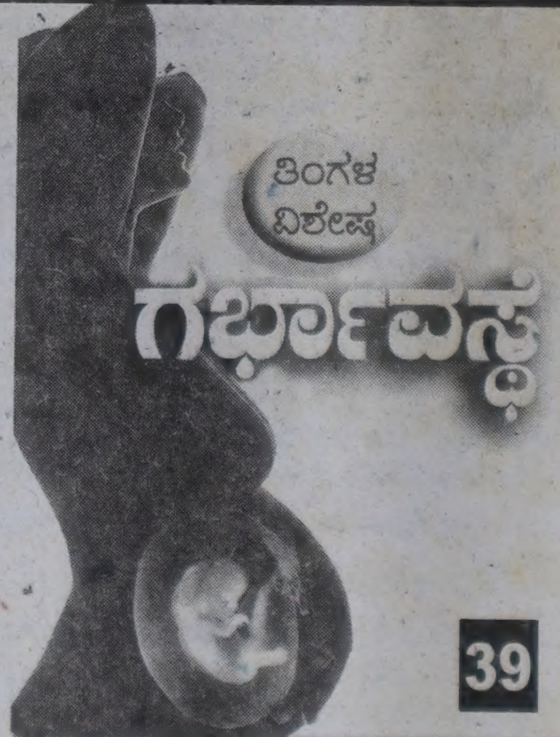
ನೆನಪು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರು



ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು



ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಪಿನ್ PIN 5 6 0 0 1 0

ನವಚಿಂತನದ ಲೇಖನ

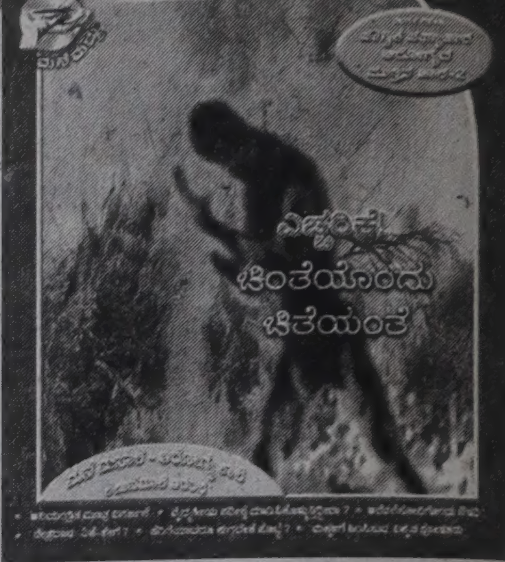
ಡಾ. ಸುಧೀರ ಹೆಬ್ಬಾರರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ -ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾದೀತೆ? ಲೇಖನ ನವಚಿಂತನದಿಂದ, ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಾನು ಇಂತಹ ಲೇಖನ ಓದುತ್ತಿರುವದು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿ. ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯೇ ತಮ್ಮ ಜೀವಾಳ, ಜನರಿಂದ ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಹಣವೇ ತಮ್ಮ ಬಂಡವಾಳ ಎಂದು ಕೊಂಡಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಆದರ್ಶವಾಗಿದೆ.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ — ಡಾ॥ ಕೆ.ರಾಮಚಂದ್ರ.

ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ

'ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಸಿಟ್ಟು 60 ನಿಮಿಷದ ಆನಂದವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಕೋಪ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಅಲ್ಲವೆ?

ಯಳವತ್ತಿ (ಶಿರಹಟ್ಟಿ) — ರವಿ.ಸಂ. ಪಾಟೀಲ



ಹೆಮ್ಮರದ ಚಿಂತೆಯ ಚಿತೆ

ಅಕ್ಟೋಬರ್-2002 ತಿಂಗಳ ಮುಖಪುಟವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ ರಾಕೇಶ್ ಸುಜೀರ್‌ಗುತ್ತು ಅವರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ! **ಚಿಂತೆಯೊಂದು ಚಿತೆಯಂತೆ** ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದು ಹಸಿವು ಅಥವಾ ನೀರಡಿಕೆಯಂತಲ್ಲ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆವ ಬ್ರಹ್ಮ ರಾಕ್ಷಸನಿದ್ದಂತೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಓಲಾಟ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿಮಿತ ತಪ್ಪುವ ಒಂದು ಅಂಶ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಜಗಳೂರು — ಎಂ.ಎಂ. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ

ಇಕ್ಕಟ್ಟು -ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು

ಚಿಂತೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — ಪ್ರಕಾಶ ಕಲ್ಲೋಳಿ

ವಿಜಯಪುರ (ಹೊನ್ನಾಳಿ) — ಮನೋಜ್ ಬಣಜಾರ

ಬದಲಾದ ಚಿಂತೆಯ ಪರಿ

ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಹತ್ತು-ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಚಿಂತೆಯೆಂಬ ಚಿತೆಯ ಪಿಡುಗನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯ ಪರಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ಎಂ.ಕೆ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ (ಬೈಲಹೊಂಗಲ) — ಸುಜಾತಾ ನಾ.ಬಡಿಗೇರ

ನನಗೂ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು

ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಡಿ ನೋಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಓದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಳೆದೆರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಓದ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಓದಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು.

ಕನ್ನಕೋಳ್ಳೂರ (ಶಹಾಪೂರ) — ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೊಸ್ಮನಿ

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಮಾಲೆ

ಮಿದುಳಿನ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನಮಾಲೆ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಷಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪಿಯುಸಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ನನಗೆ ಪಠ್ಯ ಹಾಗೂ ಈ ವಿಷಯಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿವರಣೆ ಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಟ ಕನ್ನಡ ಪದಗಳ ಜೊತೆ ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳನ್ನೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಬೆಂಗಳೂರು-4 — ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿ.

ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು

ಅರೆ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿ ಮಾಡುವದು ಹೇಗೆ? ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

ಹಾನಗಲ್ಲ — ಅಂಬಣ್ಣ ಪಿ. ಮಾಳವದೆ

ನನಗೂ ಒಂದು ಚಿಂತೆ...

ಚಿಂತೆಯೊಂದು ಚಿತೆಯಂತೆ
ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗೊಲ್ವಂತೆ
ಆದ್ರೆ ನನಗೂ ಒಂದೇ ಚಿಂತೆ
ಯಾವಾಗ ಜೀವನಾಡಿ
ನನ್ನ ಕೈ ಸೇರುತ್ತಂತೆ
ಯಾಕಂದ್ರೆ ಇದುವೆ ನನ್ನ
ಪ್ರೀತಿಯ ಒಡನಾಡಿಯಂತೆ

ಕವಿತಾಳ (ಮಾನ್ವಿ) — ಆಶಾ ದಿನ್ನಿ

ಮೊದಲಿನಿಂದ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ..,

ಕಳೆದೆರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಜೀವನಾಡಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದ ಓದುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಬಹುದಿತ್ತು ಎನಿಸಿತು. ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ... ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ.

ಇಟ್ಟಿಗಿ (ಹೂ.ಹಡಗಲಿ) — ಎಚ್.ಎಸ್. ನಾಗವೇಣಿ
ಮುಖ್ಯಾಧ್ಯಾಪಕಿ

ಪರಂಪರಾಗತ ಪದ್ದತಿಗೆ ಒತ್ತು

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್ ಅವರ ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ ಅಂಕಣ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಪರಂಪರಾಗತ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿರುವದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ.

ಅವಿನಾಶ ದೇಶಪಾಂಡೆ — ವಿಜಾಪುರ

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೀಗ 10 ತಿಂಗಳು. ಲೇಖನದ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡೆ.

ಪೇಜಾರಿ (ರಾಯಗಡ) — ಮಹಾಂತೇಶ್ ನಾಗರಹಳ್ಳಿ

...ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್‌ನಿದ್ದಂತೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದೆಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆನಂದ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವದೆಂದರೆ - ಒಬ್ಬ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್ ಹತ್ತಿರ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಂತೆ.

ಜಿ.ಎಸ್.ಹಳ್ಳಿ (ಹಳೇಬೀಡು) — ದೇವರಾಜ್ ಆರ್.ಜಿ.

ತಜ್ಞರಿಗೊಂದು ಮನವಿ

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನ-ಸಾಮಾನ್ಯರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಋತುಮತಿಯರಾದಾಗ ಎಷ್ಟು ದಿನದವರೆಗೆ, ಹೇಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಿಂಬಿಸಬೇಕು.

ಪಾಂಡವಪುರ (ಮಂಡ್ಯ) — ತಿಮ್ಮರಾಜು

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ ಭೂಮಿಗಾಥೆ ಅಂಕಣ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಗಿಣಿಗೇರಾ (ಕೊಪ್ಪಳ) — ನೇತ್ರಾವತಿ ಆನೆಗುಂದಿಮಠ

ಕಳಕಳಿಯ ಆಲೋಚನೆ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಪಟಳದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪಾದಕರ ಆಲೋಚನೆ ಕಳಕಳಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸುವ ಹೊಟೆಲ್‌ನವರಿಗೆ ಈ ಮಾತುಗಳು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು?

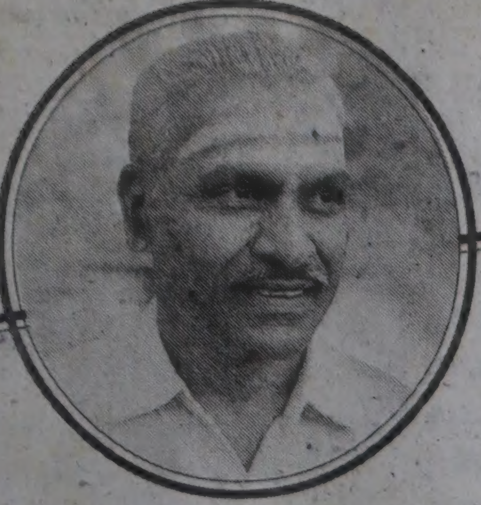
ಮುದಗಲ್ಲ — ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲಕುಮಾರ್

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ.
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ದಾಳಿ

ಮಲೇರಿಯಾ ಒಂದು ರೋಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ. ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದು ಸೊಳ್ಳೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ರೋಗ ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಮದ್ದುಗಳುಂಟು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಮಲೇರಿಯಾ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಮಾನವ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾರಣ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಬಾಗಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನೀರು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಹೊಲಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಸೇವೆಯಿಂದ ವಜಾ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಅರ್ಥ ನಾವು ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಮಲೇರಿಯಾ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿದೆ.

ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಯಾತ್ರಿಕರಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಡು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ''ಮಲೇರಿಯಾ ಬಹಳ ಕೆಡುಕಿನ ರೋಗ. ಅನೇಕ ಸಲ ಅದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗುವುದು. ಉಷ್ಣವಲಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ. ರೋಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರವಾಸ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ ಕಂಡುಬಂದರೆ ನೀವು ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬೇಟಿ ಕೊಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ''.

ಅವರ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದುದೆಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ಆ ಹೇಳಿಕೆ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ ಅದೆಂದರೆ- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಲೀ, ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಾಗಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ತಾಳಿವೆ ಎಂದು.

ಇಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಯನ್ನು ಅದರ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳನ್ನು, ಕ್ರೋಮೋಸೋಮದ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಈ ಸಾಧನೆ ಮೆಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಎಂಥ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತದೆಯೋ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ದಾಳಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 50 ಕೋಟಿ ಜನರು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 10 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರು ಮರಣಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ಬಡ ದೇಶಗಳ ಬಡ ಜನತೆ ಎಂದು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

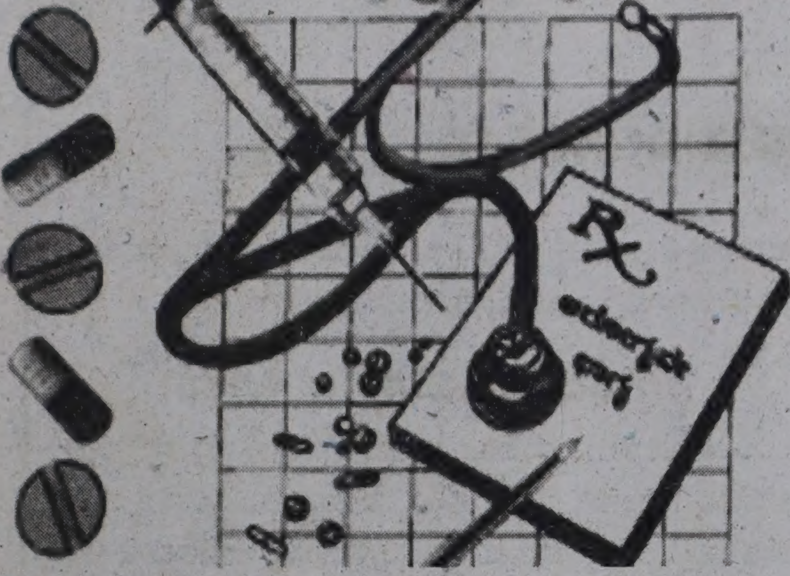
ನೀಗಲಿದೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆ

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಮಹತ್ವದ ಆಹಾರ ಘಟಕ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು 'ಕಣ್ಣಿನ ವಿಟಾಮಿನ್' ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಬರಬರುತ್ತ ಕಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪರೆ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವುದು. ಆಗ ಕರುಳಿನ ನಾಳರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನುಸುಳುವವು. ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದೇಹತುಂಬ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವವು. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ದ ಕೊರತೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಜೀವಕಣಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆಗುಂದಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವರು.

ಹಾಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು, ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬರುವ 2010ರೊಳಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆ ಎಂಬುದೇ ಉಳಿಯಬಾರದು ಎಂಬ ಗುರಿ ಅವರದ್ದು. ಈ ಗುರಿ ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗ ಸರಳವೇನಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನ 136 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಈ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 140-250 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ದಿಂದ ಉಪಚರಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರಾದರು. ಇವರಿಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಪೋಲಿಯೋ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ನೀಡುವಾಗ ಅದರೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೆ ಲಸಿಕಾ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಲು ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ಹೀಗೆ ಲಸಿಕಾ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ವಿಟಾಮಿನ್ ಕೊಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವದು ಸುಲಭ ಸಾಧನ. ಉಳಿದ ದೇಶಗಳೂ ಸಹ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

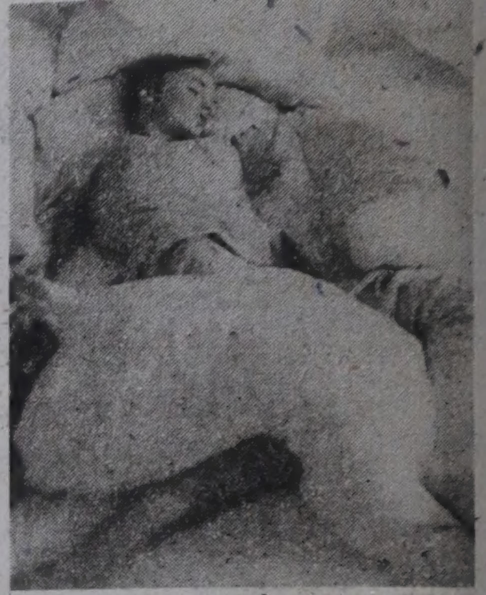
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಉತ್ತಮ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

'ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆ'ಯಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ.



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಗಾಢನಿದ್ರೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಕಾಗ್ರ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿತು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಮರುದಿನ ಆತ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲನಂತೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಜೆ ಸಮಯ ಕೆಲಜನರಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಆ ಬಳಿಕ ಅವರಿಗೆ ಮಲಗಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಈ ಜನರ ನಿದ್ರೆಯ ಗಾಢತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಯಿತು. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಬಳಿಕ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಯಾರು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆದಿದ್ದರೋ ಅವರು ಮರುದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕೊಂಡರು.

ಇತರ ಗುಂಪಿನ ಜನರಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಕೆಲಸ ಕಲಿಸಿ 12ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 2ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ಹಸಿರು- ರೋಗಿಗಳ ಉಸಿರು



ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಹಸಿರುಮಯ ದೃಶ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು ಸಸಿಗಳು, ಅರಣ್ಯ, ಹೊಲಗಳ ವಿಹಂಗಮ ದೃಶ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವಾಗಬಲ್ಲುದೆಂದು ಆ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾರ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಸಸಿಗಳುಳ್ಳ ಪುಟ್ಟ-ಪುಟ್ಟ ಕುಂಡಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಹೂದೋಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೀರಿ ಬಹುಬೇಗ ಆನಂದದ ಕಳೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸತೊಡಗಿದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬೇಗನೇ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಹೊಂದಿದರು.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಾರ್ವೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೂಕುಂಡಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿದರೆ ಒತ್ತಡವಂತೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತೆ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವಿನ ತಕರಾರು ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಆ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತ ತಾಯಿ



ಗಂಡು ಶಿಶುವಿನ ಅಭಿಲಾಷೆಯಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣದ ಗರ್ಭಪಾತದಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಆಗಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕ್ರೂರ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಈ ಸುದ್ದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು! ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಹೆತ್ತ ತಾಯಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತಾಳೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ದ ಟರ್‌ಕುಯಿನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು 1640ರಿಂದ 1870ರವರೆಗಿನ ಕೆಲ ಕುಟುಂಬಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಗಹನ

ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಎಂತಹ ಭಯಾನಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಹಾರಿಸಿ ಟ್ಟಿದೆ. ನಿದ್ರಾದೇವಿಯ ಮನವೊಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕರೆತರಲು ಜನ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ೂರೆಹೋದರು. ಆದರೆ ಈ ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತ ಕ್ರಮೇಣ ಮಾನಸಿಕ ೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜನ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಹನ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವ ಇಲ್ಲವೆ ಎದುರಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಹನಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಲವರಂತೂ ಭಯ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೇಬು ರಸ ಕುಡಿಯಿರಿ; ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಿ



'ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಇರಿ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು 'ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಸೇಬು ರಸ ಸೇವಿಸಿ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದೆಂದು' ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 450 ಮಿಲಿ ತಾಜಾ ಶುದ್ಧ ಸೇಬುರಸ ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಆಕ್ಸಿಡೇಶನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದುದಕ್ಕಿಂತ ಸೇಬುರಸ ಕುಡಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಂದು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಪುರುಷ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆದಿದೆ. ಮಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪುರುಷ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಶೋಧದ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆ ಬಳಿಕ ಮಾನವನಿಗೆ ಬಳಸುವ ಯೋಜನೆ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ ಅನುಸಂಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಔಷಧಿ ಮಹಾನಿಯಂತ್ರಕರು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿವೆ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಮನ್ವಯಕಾರರಾದ ಪ್ರೊ॥ ಎನ್.ಕೆ. ಲೊಹಿಯಾ ಹಾಗೂ ಟಿ.ಪಿ. ಸದಾಸುಖಿ, "ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಪುರುಷನ ಪ್ರಜನನ-ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪುರುಷ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಸ್ಟೈರಿನ್ ಮೈಲಿನ್ ಎನ್‌ಹೈಡ್ರೈಡ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನವನ್ನು ಪುರುಷನ ಶುಕ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನವು ಶುಕ್ರವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡುತ್ತ ಒಳಗಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಕ್ರೊಸೋಮಲ್ ಝಿಲ್ಲಿಯನ್ನು ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಜನನ ಕ್ಷಮತೆ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊ॥ ಲೊಹಿಯಾ ಅವರು "ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದ್ದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತದ್ದು ಆಗಲಿದೆ, ಆದರೆ ರಸಾಯನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ಯ ಇದರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ರಾಜಸ್ಥಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ

ಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ಅಚ್ಚರಿದಾಯಕ ಸಂಗತಿ ಿದುಬಂತು. ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೇವಲ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ೀಡಿದ್ದರೋ ಅವರ ಆಯಸ್ಸು, ಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಷ್ಟೇ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ್ದ ಾತೆಯರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು.

ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ತರ ಯಾವುದೇ ಮಾತೆ ದರೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಪುತ್ರನಿಗೆ ವಾರಗಳಂತೆ ಆಯಸ್ಸು ಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ.



ಮಕ್ಕಳ ವಿಷ ಇಳಿಕೆ ಹೇಗೆ?

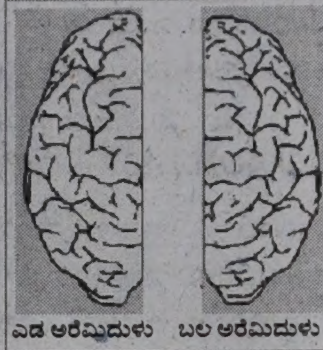
ಮಕ್ಕಳು ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿಷದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ಹೇಗೆ ಇಳಿಸುವದು?

ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮ್ಯುನಿಚ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಗೆ ಕಕ್ಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀರು, ಜ್ಯೂಸ್ ಹಾಗೂ ಚಹಾ -ಕಾಫಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಲೇಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಷದ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಆ ಪತ್ರಿಕೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ನಮಗಿರುವುದು ಒಂದು ಮಿದುಳೋ ಅಥವಾ ಎರಡೋ?

ಮಿದುಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನಾವು ಎಡ ಅರೆಗೋಳ ಮತ್ತು ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನರಗಳ ಅಡ್ಡ ದಿಂಡು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಪಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ನರದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 200-250 ದಶಲಕ್ಷ ನರತಂತುಗಳಿವೆ. ಇವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗೋಳಗಳೆರಡರ ನಡುವೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ಗೋಳಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ನರತಂತುಗಳು ಗೋಳಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಮುಂಗೂಡುವೆ ಅಥವಾ ಆನ್ಟೀರಿಯರ್ ಕಮಿಶ್ಯೂರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



ಎಡ ಅರೆಮಿದುಳು   ಬಲ ಅರೆಮಿದುಳು

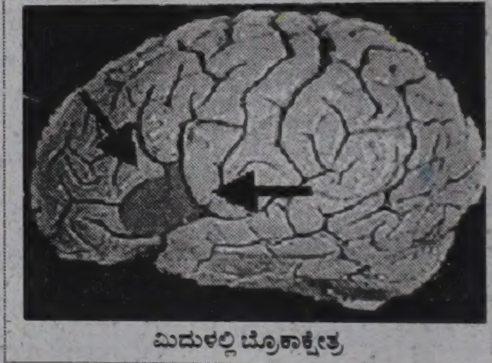
ಈ ಎರಡು ಗೋಳಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಉಳಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಆ ನಂತರವೇ ಸೂಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಮುಂಗೂಡುವೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡದಿಂಡಿನ ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಎಡಚರು: ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಜನರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಲಗೈ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. .ಊಟ ಮಾಡಲು, ಓದಲು, ಬರೆಯಲು, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಲಗೈ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಲಗೈ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರನ್ನು ''ಬಲಚ'' (ರೈಟ್ ಹ್ಯಾಂಡೆಡ್) ರೆಂದು, ಇದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ''ಎಡಗೈ'' ಬಳಸುವವರನ್ನು 'ಎಡಚ'ರೆಂದು (ಲೆಫ್ಟ್ ಹ್ಯಾಂಡೆಡ್) ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇವರನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ''ಬಲಗೈ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸುವವರು'' (ರೈಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡಾಮಿನೆಂಟ್) ಮತ್ತು ''ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸುವವರು'' (ಲೆಫ್ಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡಾಮಿನೆಂಟ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಬಳಸಬಲ್ಲ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂಥವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.



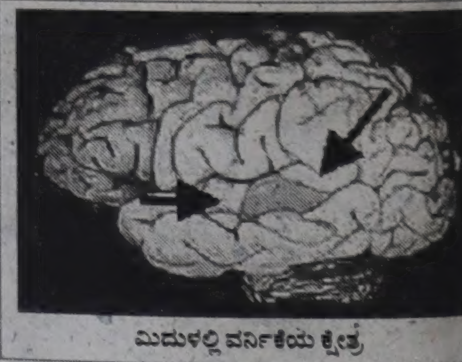
ಕೈಗಳನ್ನು ಜನರು ಹೀಗೆ ಏಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರೆಗೋಳ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಬಲಭಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬಹುಪಾಲು ಸಂವೇದನಾ ಅರಿವೂ (ಸೆನ್ಸರಿ) ಹೀಗೆಯೆ ವಿರುದ್ಧ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದ ರಕ್ತನಾಳ ಒಡೆದಾಗ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಡಚಿದಾಗ, ದೇಹದ ಬಲಭಾಗ ನಿಶ್ಚೇತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಲಕ್ವ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಒಂದೊಂದು ಅರೆಗೋಳವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರ, ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಬಲಚರಲ್ಲಿ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ.60-70ರಷ್ಟು ಎಡಚರಲ್ಲಿಯೂ, ಮಾತನಾಡುವ ಕೇಂದ್ರವು ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇಬ್ಬರು ನರರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು 1860ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರು.



ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಬ್ರೋಕಾಕ್ಷೇತ್ರ

ಅವರೇ ಪಾಲ್ ಬ್ರೋಕಾ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಲ್ ವರ್ನಿಕೆ. ಜನರ ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅವರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಅಂತಹುದೇ ತೊಂದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಆದಾಗ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದ ಮಾತು-ಭಾಷಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿ ಮಾತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರಗಳಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಈ ಇಬ್ಬರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗೌರವಾರ್ಥ, ಬ್ರೋಕಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹಾಗೆ ವರ್ನಿಕೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.



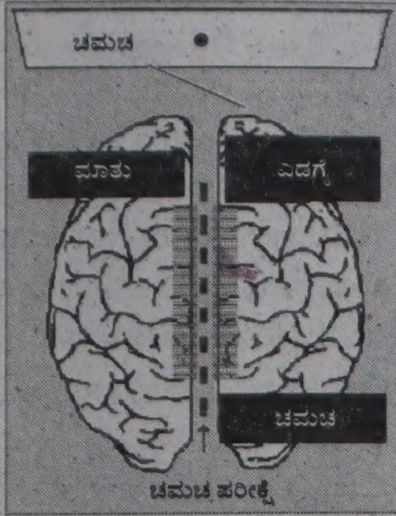
ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ವರ್ನಿಕೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರ

ಪ್ರಧಾನತೆ: ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಅರೆಗೋಳಗಳು ಯಾವ ಯಾ
ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ
ಗಮನಿಸೋಣ. ಬಲ ಅರೆಗೋಳವು ನೀವು ನೋಡಿದ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ
ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನೀವು ಮಾಡುವ ಕುಶಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಲ ಅರೆಗೋ



ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೆರಡು ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ನಮಗೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿವೆ. ಎರಡು ಕಿವಿಗಳಿವೆ. ಎರಡೆರಡು ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿವೆ. ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿವೆ. ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿವೆ. ಮಿದುಳು ಎಷ್ಟಿವೆ? ಒಂದೋ ಅಥವಾ ಎರಡೋ? ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ನಮಗೆಲ್ಲ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಮಿದುಳು - ಎಂದು ವಾದಿಸಬಹುದು.

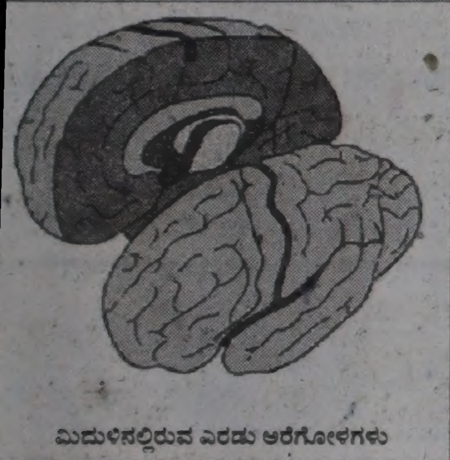
❖ ನಾ. ಸೋ



ಚಮಚ ಪರೀಕ್ಷೆ

ರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೂ ಬಲ ರೆಗೋಳವೇ ಕಾರಣ. ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಲ ಅರೆಗೋಳ ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ದನ್ನು 'ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಿದುಳು' ಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಎಡ ಅರೆಗೋ ವು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದದ್ದು. ಣಿತ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ತರ್ಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಳೆಲ್ಲ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿ ಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಡಗೋಳ ನ್ನು 'ತರ್ಕಾಧಾರಿತ ಮಿದುಳು' ಎಂದು ರೆಯುವರು. ಈ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅಪವಾದವಿದೆ. ಅದು ಬೇರೆ ಮಾತು.

ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ನರಗಳ ದಿಂಡು (ಕಾರ್ಪಸ್ ಲೋಸಂ) ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೆ ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ೀತಿಯ ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ಅಡ್ಡ ದಿಂಡನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ, ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ರೊಗಲರ್ ಸ್ಪೆರ್ರಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ. ಈತನಿಗೆ 1981ರಲ್ಲಿ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ದೊರೆಯಿತು. ಈತನ ನಂತರ ಮೈಕೆಲ್ ಗಜ್ಜಾನಿಗ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು. ಇವರು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ''ಭೇದಿತ ಮಿದುಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳು - ಸ್ಪ್ಲಿಟ್ ಬ್ರೈನ್ ಎಕ್ಸ್ ಪೆರಿಮೆಂಟ್ಸ್'' ಎಂದು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿವೆ.


ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳು

ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದನೊ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರವೂ ಉಳಿದಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದವು. ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ನಡೆಯುವುದು, ಓಡಾಡುವುದು, ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಇವರಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು.

ಪ್ರಯೋಗಗಳು: ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡುತ್ತವೆ. ಟ್ಯಾಕಿಸ್ಟೋಸ್ಕೋಪ್ ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ, ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಡಾ. ಸ್ಪೆರ್ರಿ ಅವರು ರೂಪಿಸಿದರು.

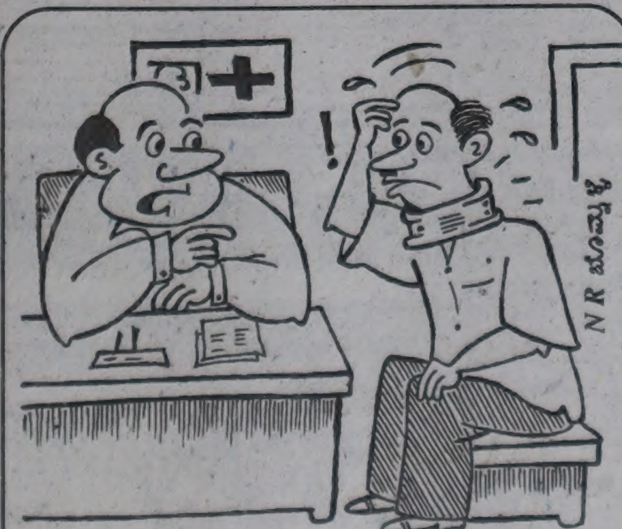
1. ಚಮಚದ ಪರೀಕ್ಷೆ:

* ಮಿದುಳಿನ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಕಾರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಂ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಪಸ್ಮಾರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಮ್ಮನ್ನು ಭೇದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಭೇದನಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂರಿಸಲಾಯಿತು.
* ಅವನಿಗೆ ಎದುರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆ ಪರದೆಯ ನಡುವೆ ಒಂದು ಚುಕ್ಕೆಯಿತ್ತು.
* ಚುಕ್ಕೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ನೋಟ, ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಮಿದುಳಿನ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಿತು. (ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಬಲ ಅರೆಗೋಳವು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಡ ಅರೆಗೋಳ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.)
* ನೀನು ಏನನ್ನು ನೋಡಿದೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವನು 'ಚಮಚ' ಎಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ.
* ಅದೇ ಚಮಚವನ್ನು ಚುಕ್ಕೆಯ ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಚಮಚದ ಚಿತ್ರ ಎಡಗಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಬಲ ಅರೆಗೋಳವನ್ನು ತಲುಪಿತು.
* ಈಗ ಏನನ್ನು ನೋಡಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೌನವಾಗಿದ್ದನು. ನನಗೇನು ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ.
* ಎಡಗೈಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಿಂದೆ ನೋಡಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸು ಎಂದಾಗ, ಅವನು ಚಮಚವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಎತ್ತಿದನು.. ಚಮಚವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆಯು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ರವಾನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಲ ಅರೆಗೋಳವು ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವದ ಮೂಲಕ ''ನೋಡುತ್ತದೆ''.
* ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವನಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲ ಅರೆಗೋಳವು ಮಾತನಾಡಲಾರದು.

2. ಮಿಶ್ರಚಿತ್ರ

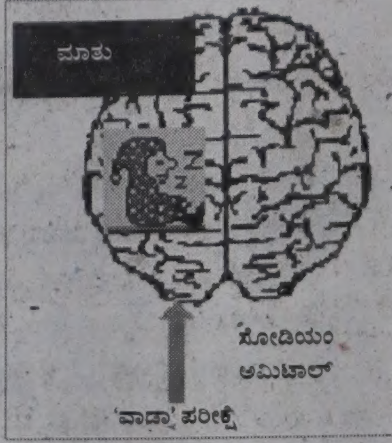

'ಅರ್ಧನಾರೀಶ್ವರ' ಪರೀಕ್ಷೆ

* ಮಿಶ್ರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅರೆ ಮುಖವಿದೆ. ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಅರೆ ಮುಖವಿದೆ. ಒಂದು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧನಾರೀಶ್ವರರ ಚಿತ್ರವಿದ್ದ ಹಾಗೆ.
* ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವನನ್ನು ಚಿತ್ರದ ನಡುವೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು.
* ಹೀಗೆ ನೋಡಿದಾಗ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಅರೆಚಿತ್ರ ಎಡಗಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಿನ ಅರೆಚಿತ್ರ, ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನ ಎಡಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
* ನೀನು ಈಗಷ್ಟೆ ನೋಡಿದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡು ಎಂದರೆ, ಅವನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮುಖವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಅದು ಮಾತ್ರ ''ಕಂಡಿರುತ್ತದೆ''. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅರೆ ಚಿತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಹೋಯಿತು. ಮುಖಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಅರೆಗೋಳ ಚಿತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು. ಇದು ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
* ಇದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀನು ಗಂಡಿನ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ, ಅವನು ''ಗಂಡಿನ ಚಿತ್ರ'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ.
* ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಯಸಿದುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಿದುಳು ನೋಡುತ್ತದೆ-ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.



3. ವಾಡಾ ಟೆಸ್ಟ್:

* ಮಿದುಳು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು; ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಾವ ಗೋಳದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕೇಂದ್ರ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
* ಸೋಡಿಯಂ ಅಮಿಟಾಲ್ (ಅಮೋ ಬಾರ್ಬಿಟಾಲ್) ಎಂಬ ತ್ವರಿತ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಕಂಠ ಧಮನಿ (ಕೆರೋಟಿಡ್ ಆರ್ಟರಿ) ಯೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.



* ಎಡ ಕಂಠ ಧಮನಿಯು, ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿದರೆ, ಬಲ ಕಂಠ ಧಮನಿಯು ಮಿದುಳಿನ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
* ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಎಡ ಕಂಠ ಧಮನಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರೆಗೋಳವು ನಿಶ್ಚೇತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರವಿದ್ದರೆ, ಎಡ ಅರೆಗೋಳದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರವು ನಿಶ್ಚೇತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಲ ಕಂಠ ಧಮನಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ, ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ.
* ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಡ ಕಂಠ ಧಮನಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಅವನ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗ ನಿಶ್ಚೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4. ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಚೋದನೆ

* ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.
* ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ನೋವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ತನಗಾಗುವ ನೋವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
* ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕೇಂದ್ರವಿದ್ದರೆ, ಆ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ, ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತೀರ್ಮಾನ

ಈಗ ಹೇಳಿ. ನಮಗೆ ಒಂದು ಮಿದುಳಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಿದುಳಿದೆಯೋ?

ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳ ಭಂಡಾರ. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನಮಗಿರುವುದು ಒಂದೇ ಮಿದುಳು. ಆದರೆ, ಕಾರ್ಯತಃ ಎರಡು ಮಿದುಳಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಮಿದುಳೂ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಅವು ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ತೊಗಟೆಗೆ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗ. ನಾವು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಬಲಮಿದುಳನ್ನು ಆಧರಿಸಬಾರದು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ 'ಕರ್ಣ'ನಂತೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಪೂರ್ಣ ಎಡ ಮಿದುಳನ್ನೂ ಆಧರಿಸಬಾರದು. ಆಗ ನಾವು 'ಹಿಟ್ಲರ್' ಆಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ, ಅವುಗಳ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಹಸನಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ)

ದಪ್ಪಗಿರುವವರಿಗೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾಟ?

ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ದಪ್ಪದೇಹದಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದವರ ದೇಹ ದಪ್ಪಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದಪ್ಪ ದೇಹದವರಿಗಿಂತ 10 ಶೇಕಡಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಸಮೀಕ್ಷಾ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್ ಸಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ದಪ್ಪ ದೇಹವೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಬೊಜ್ಜು ಶರೀರದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಬಳಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೀಡಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆಯಂತೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭ ಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲವಕಾಶವಿರುವುದಾಗಿ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ನ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಹತ್ತು ವರುಷಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಅಮೆರಿಕದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗೆಗಿನ ಒಂದು ಸುದ್ದಿ ಮುಖಪುಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಅದರಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ಡಾ॥ ವಾಲ್ಸ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ನರ್ಸಸ್ ಸ್ಟಡಿಯಲ್ಲಿ 90 ಸಾವಿರ ಅಮೆರಿಕದ ನರ್ಸ್‌ಗಳು, ನಾಲ್ಕು ವರುಷ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹದಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯಂತೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಧ್ವನಿಯೆಬ್ಬಿಸಿದೆ.

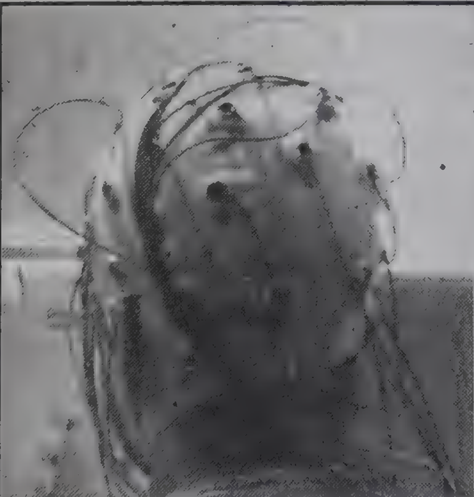
ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಕೊಬ್ಬು ಸತ್ವವೇ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ, ದಪ್ಪ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೂಲತಃ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ●



ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಅಲಾರಾಂ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದರೆ, ದೀಪ ಬೆಳಗಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ತಕ್ಷಣವೇ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ನೀಡಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಇಂಥವರಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಈ ಲೇಖನ...

ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತ!

ಹೌದು. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ 2 ಬಿಲಿಯನ್ನಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ, 50 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತವೆಂದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನೆಲದಾಳದಿಂದ ಹಠಾತ್ತನೆ ಅಗ್ನಿ ಸ್ಫೋಟಿಸಿ ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣು ಕರಗಿದ ಲಾವವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಾ, ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಜೀವರಾಶಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚೇತಗೊಳಿಸುವ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲೀಲೆ ಭಯಾಶ್ಚರ್ಯಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ದೈತ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವಿನಾಶ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತ ಸಿಡಿಯಿತೆಂದರೆ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೆಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೀನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

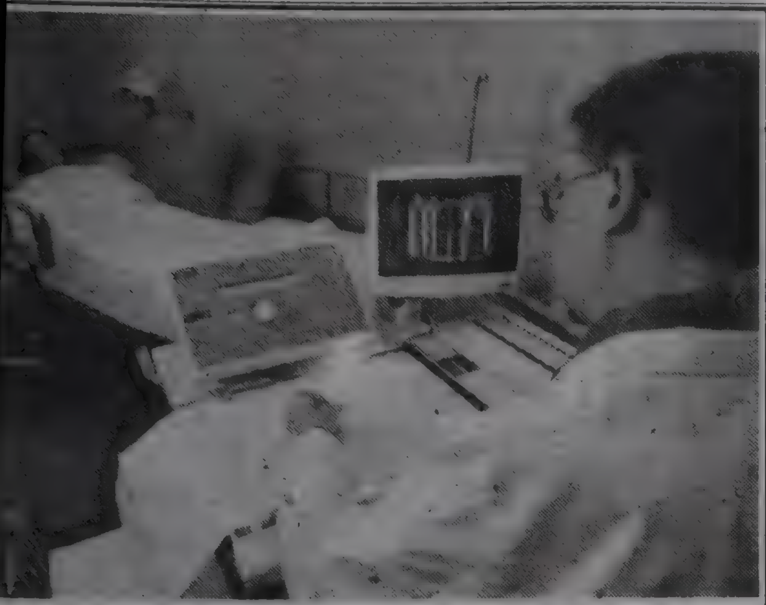

ಮುಖ,ತಲೆ ಮತ್ತು ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ಅಸಂಖ್ಯ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳು

ವಿದ್ಯುತ್ ಲೀಲೆ

ಹೀಗೆಯೇ ಮಿದುಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೇ ನರಕೋಶಗಳಿವೆ. ನರಕೋಶಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಇಂಪಲ್ಸಸ್) ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಒಡಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯುತ್ ಜಾಲ. ನಮ್ಮ ಒಡಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವು ಈ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಒಡಲಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಪರಮೋಚ್ಚ ಅಂಗ. ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಜಾಲವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಸೂಪರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಹುಶಃ ಸರಿಗಟ್ಟಲಾರದು.

ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವು ಮಂದವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಜಾಗೃತ ಹಾಗೂ ಮಂದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ನರಕೋಶಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಾಣುವ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಂದು ಕ್ರಮವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದ ಅಂಶಗಳ ಕಾರಣ, ಮಿದುಳಿನ ಹಲವು



ರೋಗಿಯ ಇಇಜಿ ಬರಹ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ತಜ್ಞ

ಗಳಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳು ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ (ವಿದ್ಯುತ್ತು) ತಗೊಂಡು ಹಠಾತ್ತನೇ ಸಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಿದುಳಿನಾದ್ಯಂತ ಒಂದು ತ್ ಚಂಡಮಾರುತ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಆಗ ಮಿದುಳಿನ ಸಹಜ ರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳ ದು. ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಬಹುದು. ಬಿದ್ದಾಗ ಕೈಕಾಲು ತಲೆಗೆ ಆಗುವ ಪೆಟ್ಟು ಗಳ ಪರಿವೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಂಡು ಸೆಳವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗು ಸೆಳವು ಬಂದಾಗ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆದು ಡು ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನಾಲಿಗೆ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಕ್ತ ಬರಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೊರೆ ಹೊರಬರ ದು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿ ದ್ದ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೌದು, ಇದನ್ನು ನಾವು ಅಪಸ್ಮಾರ, ಫಿಟ್ಸ್, ಮೆಲ್ಲೋಗರ ಮುಂತಾದ ರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಸೂಚನೆ: ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತ ಸಿಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಭೂಕಂಪನ ುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಸಲ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಾಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು. ಇದು, ುಷ್ಯರಿಗಿಂತ ಹಾವು, ಇಲಿ, ನಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಣಿಗಳಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಗೆಯೇ ಫಿಟ್ಸ್ ಎರಗುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ುನ್ಸೂಚನೆ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಬೆಳಕು ುಬರಬಹುದು. ಅಸಹಜ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿ ಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿರುವು , ಶಬ್ದಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರು ಇವನ್ನು ೀಡಲಾರರು. ಆದರೆ ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿ ವನ ಪಾಲಿಗೆ ಇವು ಇರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಕರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಭವ ಆಗಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಲ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಾರಂಭಿಸುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಾಯಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯಂತೆ! ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗಿನ್ನೂ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಫಿಟ್ಸಿನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಕೆಲವರಿಗೇ ಏಕೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ ನಾನಾ ತರದ ಅಪಾಯಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ವಾಹನ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಎತ್ತರದ ಕಟ್ಟಡದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು. ಯಂತ್ರಗಳೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ತನ್ನ ಜೀವಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇತರರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೂ ಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಆದರೆ?

ಫಿಟ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹೊತ್ತೂ ಬಿಡದೆ, 3ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಫಿಟ್ಸ್ ''ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಅವರು, ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದೇ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಫಿಟ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ 50 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ, 12.5 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು, ವೈದ್ಯರು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಫಿಟ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಫಿಟ್ಸನ್ನು ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರದು. ಇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆತಂಕದ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದೆರಗುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವಾಗ ಏನು ಅನಾಹುತ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂದು ಇವರು ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಪಾಲಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಭಲೇ ಜೋಡಿ: ಲಿಯೋನಿಡಾಸ್ ಲ್ಯಾಸೆಮಿಡೀಸ್, ಓರ್ವ ಬಯೋ-ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಅರಿಜೋನ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಿಸ್ ಸ್ಯಾಕೆಲ್ಲರಿಸ್ ಓರ್ವ ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ಇವರು ಫ್ಲಾರಿಡಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ

ಫಿಟ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ 50 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ, 12.5 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು, ವೈದ್ಯರು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಫಿಟ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಫಿಟ್ಸನ್ನು ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರದು. ಇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆತಂಕದ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದೆರಗುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವಾಗ ಏನು ಅನಾಹುತ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂದು ಇವರು ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

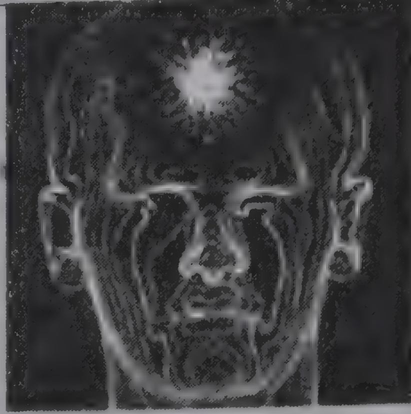
ಮಾತು ಬರಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ....ಸುದ್ದಿ

ಮಾತು ಬರುತ್ತೆ ಬಿಡಿ ... ಆದ್ರೆ ಹೆಂಡ್ತಿ ಎದುರು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡೋಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ!

NR ಬೊಮ್ಮಯಿ

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದುಗೂಡಿ, ಫ್ಲಿಟ್ಸ್ ಎರಗಲಿರುವುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದು ಸಾಧನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಲೀನಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾರೋ ನ್ಯೂರಲಾಜಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವಾರ್ಡ್ ಇದೆ. ಈ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಫ್ಲಿಟ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಫ್ಲಿಟ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಸದಾ ಆತಂಕದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಫ್ಲಿಟ್ಸ್ ಎರಗಲಿದೆ ಎಂದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ರೋಗಿಗಳನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಡಿ ಎಂದು, ದಿಟ್ಟಿಸಿದರೆ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಫ್ಲಿಟ್ಸ್ ಬಂದೆರಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇವರ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ತಲೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ತಂತಿಗಳು ಹಾದು ವಿದ್ಯುತ್ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಲೇಖಕ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ,(ಇ.ಇ.ಜಿ.) ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.



ಕೆಲವರ ನೆತ್ತಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿದ್ದರೆ, ಉಳಿದವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡುಗಳನ್ನು ನಾಟಿರುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಿದರೆ ಹೆದರಿಕೆ ಯಾಗುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸರಿ, ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈಗಷ್ಟೆ ವಿವರಿಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಫ್ಲಿಟ್ಸನ್ನು ''ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ''. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಂದೊಂದು ಫ್ಲಿಟ್ಸ್, ಇವರಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಏರುಪೇರೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಈ ಯುಗಳ ಸಂಶೋಧಕರು, ಫ್ಲಿಟ್ಸ್ ಬಂದರೆಗುವ ಮೊದಲು, ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯ

ಕೇಯಾಸ್ ಥಿಯರಿ

ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಲ್ಯಾಸೆಮಿಡಿಸ್ ಅವರು ''ಕೇಯಾಸ್ ಥಿಯರಿ'' (ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೀನ ಪ್ರಕಲ್ಪನೆ) ಯನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಗಣಿತದ ಒಂದು ಪ್ರಕಲ್ಪನೆ. ತೀರಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿ, ಇ.ಇ.ಜಿ.ಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಫ್ಲಿಟ್ಸ್ ಬಂದೆರಗಲಿರುವುದನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಗಂಟೆಗ[ಳ] ಮೊದಲೇ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯಲು ಇವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ[ೆ].

ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿಗೂ ಒಂದು ಮುಖ[್ಯ] ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತ ಒಂದು ಸಲ ಸಿಡಿಯಿತೆಂದರ[ೆ] ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪರ್ವತದ ಪರಿಸರ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬದಲಾ[ಗಿ] ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ[್ಯ]ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗಾಗದು. ಫ್ಲಿಟ್ಸ್ ನಿಂತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ[ಿನ] ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವ[ೆ] ಕ್ರಮೇಣ, ಫ್ಲಿಟ್ಸ್ ಬರುವ ಮೊದಲು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೋ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿ[ಗೆ] ಮರಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳ[ಿಗೆ] ಯಾವುದೇ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಶ್ವತ ಬದಲಾವಣೆಗಳ[ು] ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತ ಸ್ಫೋಟಕದ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ[.] ಸ್ಯಾಕೆಲ್ಲರೆಸ್ ಅವರಿಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀ[ವ] ಕುತೂಹಲವಿತ್ತು. 1980ರ ದಶಕದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ[-]ದಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದರು[.] ಆಗ, ಲ್ಯಾಸೆಮಿಡಿಸ್ ಇನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದರು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯ[ೇ] ಸ್ಯಾಕೆಲ್ಲಾರೆಸ್ ಅವರಿಗೆ ''ಕೇಯಾಸ್ ಥಿಯರಿಯ ಪರಿಚಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದ[ರ] ಬಗ್ಗೆ ಓದಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕೇಯಾಸ್ ಥಿಯರಿಯ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳ[ು] ಫ್ಲಿಟ್ಸಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದೆಂದು ಆಗ ಅವರಿಗನಿಸಿತು.

ಕೇಯಾಸ್ ಥಿಯರಿಯ ಅನ್ವಯ, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ವ್ಯವ[ಸ್ಥೆ] ಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಣಿತದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಇದು ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಗೋಚ[ರ]ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಇದನ್ನು ಹುಡುಕಿ ನೋಡುವ ಕಂಗಳು ಮತ್[ತು] ತಿಳಿಯುವ ಬುದ್ಧಿ ನಮಗಿರಬೇಕು. ಕೇಯಾಸ್ ಥಿಯರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹವಾಮಾನದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟ್ಟೆ ರೆಕ್ಕ ಬಡಿಯಿತೆಂದರೆ, ಆ ಬಡಿತದಿಂದ ಹುಟ್ಟು[ವ] ಗಾಳಿಯ ಅಲೆಗಳು ಗೋಳದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಣೆ[ಗೆ] ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಗುಡುಗು ಮಳೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹವಾಮಾನವನ[್ನು] ಯಾರೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗದು. ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆಯವರು ನೀಡು[ವ] ಮುನ್ಸೂಚನೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಳ್ಳಾಗುವುದ[ೇ] ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಹವಾಮಾನವು ಸದಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀ[ತಿ] ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದ[ು] ನಿಜವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಸಹ, ಕೇಯಾಸ್ ಥಿಯರಿಯ ಅನ್ವಯ[,] ಹವಾಮಾನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಭವಿ[ಷ್ಯ] ನುಡಿಯಬಹುದು.

ಸ್ಯಾಕೆಲ್ಲಾರೆಸ್ ಅವರಿಗೆ, ಫ್ಲಿಟ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಯಾ[ವ] ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಿಡಿದ ಚಿಟ್ಟೆಯ ರೆಕ್ಕೆಯ ಗಾಳಿಯ ಅಲೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಫೋಟ[ದ] ಕಾರಣವಾಗಿ, ಮಿದುಳಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿ ಫ್ಲಿಟ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ[ು]ದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲವಿತ್ತು. ಕೂಡಲೇ, ಸ್ಯಾಕೆಲಾರೆಸ್ ಮತ್[ತು] ಲ್ಯಾಸೆಡೆಮಿಸ್ ಅವರು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗ[ಳ] ಇ.ಇ.ಜಿ.ಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇ.ಇ.ಜಿ. ಮಿದುಳ[ಿನ] ನರಕೋಶಗಳ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೇಖೆಗಳ ರೂಪದ[ಲ್ಲಿ] ದಾಖಲಿಸುವ ಉಪಕರಣ. ಮಿದುಳು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ರೇಖೆಗ[ಳು]

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ
ನರಕೋಶಗಳು
ತಮ್ಮದೇ ಆದ
ಅವಧಿಗೊಮ್ಮೆ,
ದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು
ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.
ಯಾವುದೇ ಗಡಿಬಿಡಿ
ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು
ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಿನಲ್ಲಿ
ಕಂಡುಬರುವ
ರೇಖೆಗೂ
ಮತ್ತೊಂದು
ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಿನಲ್ಲಿರುವ
ರೇಖೆಗೂ
ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.
ಯಾವುದೇ ಎರಡು
ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡುಗಳ
ಇ.ಇ.ಜಿ. ರೇಖೆಗಳು
ಒಂದೇ ತರಹ
ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ
ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ ಈ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ
ಬದಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ, ವಕ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ, ಭೂತ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಂತೆ, ರೇಖೆಗಳು ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ, ಈ ರೇಖೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮನಬಂದತೆ ಗೀಚಿದ ರೇಖೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಇವು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ರೇಖೆಗಳು, ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸಹಾ, ಇವು ಫಿಟ್ಸಿನ ದಾಖಲೆ ಅಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಶೋಧಕದ್ವಯರಿಗೆ, ಇವು ಇದುವರಿಗೂ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದಿರುವ ನಿಗೂಢ ಉತ್ತರವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕುರುಹುಗಳು! ಕೇಯಾಸ್ ಥಿಯರಿಯ ಗಣಿತ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ, ಈ ಇ.ಇ.ಜಿ.ಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ, ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೂಪು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಲಾರಂಭಿಸಿತು!

ಇ.ಇ.ಜಿ. ತೆಗೆಯುವಾಗ ಸುಮಾರು ೨ ಡಜನ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡುಗಳನ್ನು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ನಾಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಲ್ಯಾಸೆಮಿಡಿಸ್, ಒಂದೊಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು (ಕೇಯಾಸ್) ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಅದನ್ನು ''ಲ್ಯಾಪುನೋವ್ ಎಕ್ಸ್ ಪೊನೆಂಟ್'' ಎಂದು ಕರೆದನು. ಇದು ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆ. ಇದು, ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಿನ ಬಳಿ ಎಷ್ಟು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗ್ರಾಫ಼ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸಹಜ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅವಧಿಗೊಮ್ಮೆ, ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಗಡಿಬಿಡಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೇಖೆಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡಿನಲ್ಲಿರುವ ರೇಖೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡುಗಳ ಇ.ಇ.ಜಿ. ರೇಖೆಗಳು ಒಂದೇ ತರಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನರಕೋಶಗಳು ಏಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ...ಜಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ...ಾಗಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡುಗಳಲ್ಲಿನ ರೇಖೆಗಳು ಏಕ ...ೂಪವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

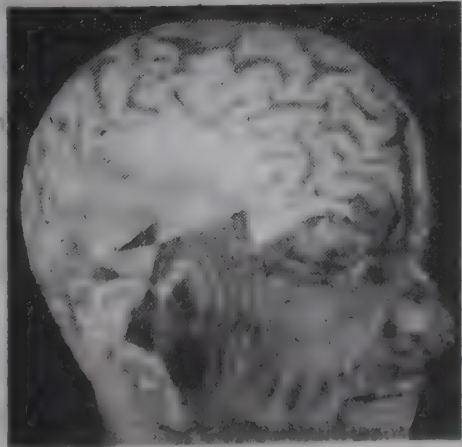
ಫಿಟ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರ: ಅಪಸ್ಮಾರ ಜನನವನ್ನು ಭೂ...ಂಪನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಭೂ ಕಂಪನವು ಭೂಮಿಯ



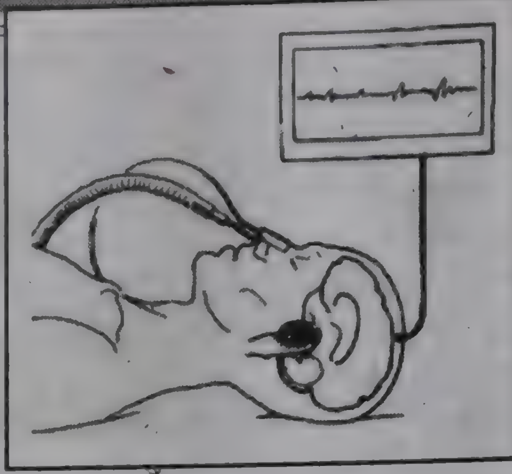
ರೋಗಿಯ ತಲೆಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯೆ.

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ''ಎಪಿಸೆಂಟರ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಕಂಪನ, ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಭೂಮಿಯ ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಫಿಟ್ಸ್ ಸಹಾ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ನರಕೋಶಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಫಿಟ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿನ ನರಕೋಶಗಳು, ''ದೆವ್ವ'' ಹಿಡಿದಂತೆ, ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಅಸಹಜ ಆವೇಗಗಳು, ತಕ್ಷಣ ಇಡೀ ಮಿದುಳಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ, ಭೂಕಂಪನವೂ ಅಷ್ಟೆ. ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಎಪಿಸೆಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಂಪನಗಳು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮುಂದುವರಿಯದೇ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತುಬಿಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಭೂಮಿ ಕಂಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳು, ಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್ಸ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಹಲವು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

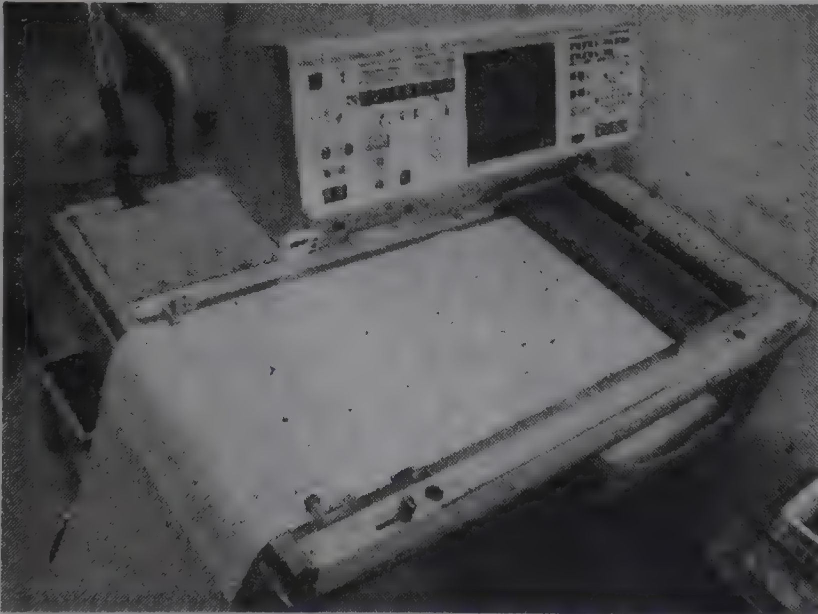
ಫಿಟ್ಸ್ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಮಿದುಳು ತನ್ನ ಬಹುಮುಖಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉಪಮೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು, ನೀವು ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನಿಂದ 'ಪ್ರಿಂಟ್ ಔಟ್''ಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿರಬಹುದು. ನೀವು'' ವರ್ಡ್'' ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನವನ್ನು ಬೆರಳಚ್ಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದು, ನಿಮಗೆ ಬರುವ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಅಂಚೆಗಳನ್ನು (ಇ-ಮೇಲ್)ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ, ಕೆಲವು ಭಿನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಢುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಒಂದು ಸಲ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನರಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟು ಹುಚ್ಚುಚ್ಚಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಹರಿಸುವುದು! ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೇವಲ ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾದ ಹಾಡನ್ನು ಮಾತ್ರ, ಹಾಡಿದ್ದನ್ನೇ ಹಾಡುವ ಕಿಸಬಾಯಿದಾಸನಂತೆ, ಹಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವಂತೆ! ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ನರಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ''ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು'' ಮರೆತು ಸಮೂಹ ಸನ್ನಿ ಹಿಡಿದವರ ಹಾಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಶ್ಚೇತವಾಗುತ್ತಾನೆ.



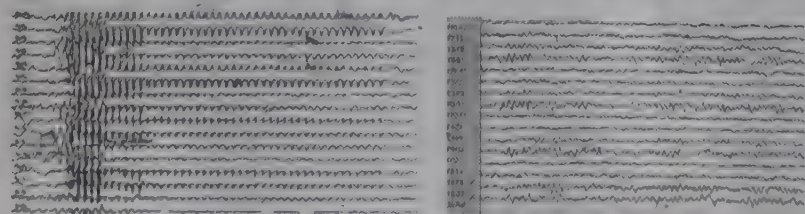
ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ನರಗಳು ಏಕರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತವೆ. ಫಿಟ್ಸ್ ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿಗೆ ಮೂಡಿದ್ದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನರಕೋಶಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಫಿಟ್ಸ್ ಆರಂಭವಾಗುವ ನರಕೋಶಗಳು ಅಸಹಜವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಆರಂಭಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಂತೆ!... ಹುಡುಗರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಮುಷ್ಕರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರ ಭರ್ಜರಿ ಭಾಷಣಕ್ಕೆ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗೊಟ್ಟು ಕಲ್ಲು ಹೊಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಶಾಶ್ವತವಾದುದಲ್ಲ, ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಮಾಡಿದ ಹುಡುಗರು, ಮತ್ತೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಬರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ!... ಹಾಗೆಯೇ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ನರಕೋಶಗಳ ಅಸಹಜ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೇ ನರಕೋಶಗಳು ಸದಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ''ಕಾಪಿ'' ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಸಲ, ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಅಂಶಗಳ ಕಾರಣ, ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಆಲ್ಗೋರಿದಂ: ಲ್ಯಾಸೆಮಿಡ್ ಅವರು 1988ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ''ಅಪಸ್ಮಾರ ಪೂರ್ವ ಅವಧಿ''ಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು. ಕೂಡಲೆ ಅವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಏಕೆ, ಅಪಸ್ಮಾರದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬಾರದು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದಿತು. ಅಪಸ್ಮಾರ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅಪಸ್ಮಾರ ಪೂರ್ವಾವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಇ.ಇ.ಜಿ. ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ''ಆಲ್ಗೋರಿದಂ'' ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಒಂದು ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೇ ತೋರಿತು. ಆದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಂತಹ ಒಂದು ಆಲ್ಗೋರಿದಂ ರೂಪಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಬಂದಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಅಂತಹ ಆಲ್ಗೋರಿದಂ ಒಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಕಳೆದ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆ ಆಲ್ಗೋರಿದಮ್‌ಗೆ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ (ಪೇಟೆಂಟ್) ದೊರೆಯಿತು. ಈಗ ಇವರ ಆಲ್ಗೋರಿದಮಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಶೇ.90 ಫಿಟ್ಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಸುಮಾರು 75 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲೇ ನುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.



ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗುವ ಇಇಜಿ ಬರಹ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ... ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ...

ಸಂಶೋಧಕರಿಬ್ಬರು, ತಾವು ರೂಪಿಸಿದ ಆಲ್ಗೋರಿದಂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈಗ, ಮೂರು ಕಡೆ ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಫೀನಿಕ್ಸಿನ ಬ್ಯೂರೋ ನ್ಯೂರಲಾಜಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಮೇಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿನ ಒಂದು ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ವೆಟರನ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಇವೇ ಆ ಮೂರು ಸ್ಥಳಗಳು. ನಿರಂತರ ಫಿಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ಈಗ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವ ಮೊದಲು, ಅವರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿರುವ ಸಾಧನಗಳು ಒಂದು ಅಲಾರಂ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ದಾದಿಯರಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿ, ಫಿಟ್ಸ್ ಆರಂಭವಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಚಿಪ್: ಲ್ಯಾಸೆಮಿಡ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಕೆಲ್ಲಾರೆಸ್ ಅವರು ಈಗ ತಮ್ಮ ಆಲ್ಗೋರಿದಂ ಅನ್ನು ಒಂದು ''ಚಿಪ್'' ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೂಡಬಹುದು ಎಂದು ಎಲ್ಲರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಈ ಚಿಪ್, ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಒಂದು ರೆಕಾರ್ಡರಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ರೆಕಾರ್ಡರ್, ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಬಂದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಫಿಟ್ಸ್ ಬರಲಿರುವ ಸೂಚನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಲೇ ಅಲಾರಂ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿರುವ ಒಂದು ಆಟೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಪಂಪ್‌ನಿಂದ ಅಗತ್ಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಔಷಧ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಫಿಟ್ಸನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸುಲಭ.

ಭವಿಷ್ಯ: ಭವಿಷ್ಯ ಭರವಸೆದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ, ನಿದ್ರಾ ನಡಿಗೆ, ನಿದ್ರಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (ಸ್ಲೀಪ್ ಏಪ್ನಿಯ), ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ, ಅಪಸ್ಮಾರದ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರಬಲ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಸ್ಮಾರದ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಲಿಯೋನಿಡಾಸ್ ಲ್ಯಾಸೆಮಿಡಿಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಸ್ ಸ್ಯಾಕೆಲ್ಲಾರೆಸ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಹಾರೈಸೋಣ.

ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಫ-ಕೆಮ್ಮು: ಕಿರಾತ ಕಡ್ಡಿಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಋತುಚಕ್ರ ದಿನ ಮುಂದೂಡಲು: ನಿಂಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ನುಂಗುವಂತೆ ನುಂಗುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಪಿತ್ತದ ಕಜ್ಜಗಳಿಗೆ: ಮಾಣಿಕ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ರಸ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ವಾತದ ನೋವುಗಳಿಗೆ: ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಕುದಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಮಂಗಳಾ ಶ್ರೀಕಾಂತ, ಆಟ್ಕಳ್ಳಿ-ನಿಟ್ಟೂರು, ಹೊಸನಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577 425

ಉಳುಕಿದಾಗ: ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಳುಕಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.

ಗಾಯಗಳಾದಾಗ: ಕರಿ ಎಳ್ಳು, ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅರಿಸಿನ, ಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿಸಿ ಮುಲಾಮು ಮಾಡಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸವರಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ನೋವು: ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಶುಂಠಿಗೆ ಒಂದು ಲವಂಗ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಲಿಟ್ಟು ಅಗಿದು, ಚಪ್ಪರಿಸಿ, ರಸ ನುಂಗಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಮೂಲಂಗಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು, ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿದರೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ: ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರ್.ಕೆ. ನಿಂಗೇಗೌಡ, ರಾಮನಹಳ್ಳಿ, ಮುರ್ಲೆ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು - 577 101

ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳಿಗಾಗಿ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಸುಣ್ಣ ಕಲಸಿ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕಲೆ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮರೋಗ: ತುರಿಕಜ್ಜಿ, ಹುರುಕು, ಇಸಬು, ನಾಯಟಾ ತದ್ದು, ಚಿಬ್ಬು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಹಾಗೂ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಶುದ್ಧ ತುಳಸಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಂಗುವವರೆಗೆ ತಿಕ್ಕಿ.

ಸರಾಯಿ ನಶೆ ಇಳಿಸಲು: ಹೆಚ್ಚು ಚಹಾಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹ ಕುಡಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿ.

ಡಾ॥ ರವಿ ಗಾಯಕವಾಡ, ದರದಾರಗಲ್ಲಿ, ಮನಗೋಳಿ ರಸ್ತೆ, ವಿಜಾಪುರ - 586 101

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ: ಹುಣಸೆ ಚಿಗುರು ಅಥವಾ ಹುಣಸೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ರಸ ತೆಗೆದು, ಎರಡು ಚಮಚ (ಹತ್ತು ಮಿಲಿ) ರಸವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ (ಲಿವರ್) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಡಾ॥ ಮಹಾಂತೇಶ ಪಾಟೀಲ, ಸೊನ್ನ ಅಂಚೆ, ಜೇವರ್ಗಿ ತಾ॥, ಗುಲಬರ್ಗಾ - 585 310

ಕಣ್ಣುರಿಗೆ: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆಗೆ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಔಡಲ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಕಾಲಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳು ಮುರಿದರೆ: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ ಮುಳ್ಳು ಮುರಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು: ಒಂದು ಲೋಟ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅರೆದು ಹಾಕಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ: ಸೀಬೆಯ ಎಲೆಗಳ ಚಿಗುರು ಕುಡಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಎಸ್.ವಿ. ಅರಬಟ್ಟಿ, ಇಟನಾಳ, ಉಮರಾಣಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 222

ಮನೆಮದ್ದು

ಮೊಡವೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು: ಅರಿಸಿನ ಕೊಂಬು ಅಥವಾ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೇಯ್ದು ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಎರಡು ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಓಮಕಾಳು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದು ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಆದಾಗ ಇಳಿಸಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಬಲಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು: ಅಶೋಕ ವೃಕ್ಷದ ಚೆಕ್ಕೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಕಳ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಬಲಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸ್ರಾವ, ಬಿಳಿಸೆರಗು ಬಾಣಂತಿ ಅಶಕ್ತತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿ.ಎನ್. ಶುಭಮಂಗಳ, ಬೈಸ್ಕಲ್, ನಿಟ್ಟೂರು, ಹೊಸನಗರ ತಾ॥ ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577 425

ಸಿಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆ: ಸ್ಟುಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಸಿಬ್ಬು ಆದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ದಿನಾಲು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದಯ್ಯ ಹೊನ್ನಳ್ಳಿ, ರುಕ್ಮಾಪುರ, ಸುರಪುರ ತಾ॥, ಗುಲಬರ್ಗಾ - 585 290

ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ: ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಿಚುಕಿ, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ನೋವು ತಗ್ಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕಾಚಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೊಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಮಾದಳ ಹಣ್ಣಿನ ಚಿಗುರನ್ನು ಸುಲಿದು, ಅರೆದು, ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಚ್. ಪುಟ್ಟ, ಗವಿಮಠದ ಎದುರು ಯಲಬುರ್ಗಾ, ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ - 583 236

ಕಣ್ಣುರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಮೆಂತ್ಯಕಾಳು, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತಂಗಡಿಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಬೂದಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಲೆಸುತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಹಳೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಹಳೆ ಬೆಲ್ಲ, ಜೀರಿಗೆ ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ತಿಂದರೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೈಕಡಿತ: ಅಡಿಕೆ ಪಟ್ಟೆ ಸುಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 3-4 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಡಾ॥ ಕೆ. ಅರುಣಕುಮಾರ್, ಯಶಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಮುಂಚೀನಹಳ್ಳಿ, ಕೋಲಾರ - 561 211

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ. 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬು ಜೀವನ ಭಾಗ್ಯ

ಸಮೃದ್ಧ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಪರಿಸರ, ಜೀವನಶೈಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

● ಬಿದ್ದು ಸಾವಳಸಂಗ

ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ 'ನಿರೋಗಿ'ಯಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನನ್ನು 'ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದೇ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ''ನಿಜವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯವೆಂದರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೇ ವಿನಾ ಚಿನ್ನ ಬೆಳ್ಳಿಯಲ್ಲ'' ಎಂದಿದ್ದರು. ಈ ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಪರಿಸರ, ಜೀವನಶೈಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

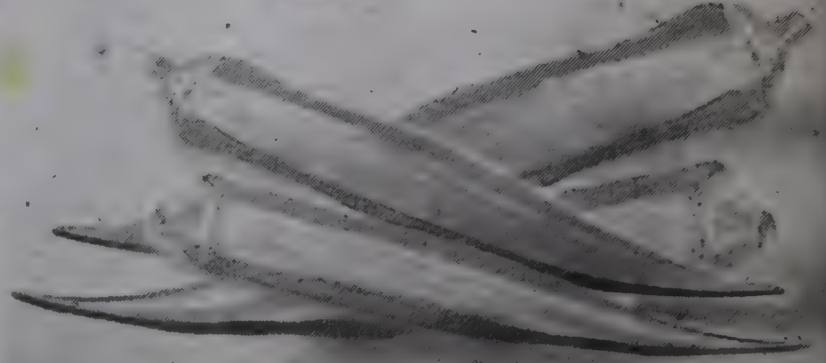
ಹಳೆಯ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನರು ತೊಂಭತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೂ, ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕು, ಲವಲವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ತುಂಬು ಜೀವನ ಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವವರು ಅದರಲ್ಲೂ 35 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಈ ಸಂಗತಿಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ, ನಿದ್ದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸಮತೋಲದಾಗಿದ್ದು, ಹೇರಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಉದಾ: ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮೊಸರು, ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ಉಣ್ಣುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಇನ್ನೂ ಬೇಕೆನಿಸುವಾಗಲೇ ಊಟ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಉಂಡ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಉಂಡ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಾಡಿ ಬರುವುದು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿದ್ದೆಯ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಮಬ್ಬು, ಮಂಕುತನ ಆವರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹ, ಚೈತನ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ 'ಮರೆವು' ಮನೆಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 5-6 ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧ, ಸೋಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿದು, ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗುವುದು.
- ಅತಿ ಸಿಹಿ, ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಬೇಡ. ಎಣ್ಣೆ, ಜಿಡ್ಡು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ದೇಹ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ, ದೇಹ ರೋಗಾಣುಗಳ ಆಶ್ರಯ ತಾಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ವಾಯು ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹ ದಿನವಿಡೀ ಹುರುಪು, ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅನಗತ್ಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗವು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಳ್ವೆ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.
- 'ಚಿತೆ ನಿರ್ಜೀವ ಶರೀರವನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ, ಚಿಂತೆ ಸಜೀವ ಶರೀರವನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ'. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಮುಪ್ಪು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಗೆದ್ದವನು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲ.
- ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸದಾ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗದಲ್ಲಿರುವವರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಸೊಳ್ಳೆಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮನೆ, ಮನೆಯ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ 'ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕ ಬತ್ತಿ'ಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರ ಬದಲು ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯರ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸರ್ವಥಾ ಸಲ್ಲದು. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ', 'ಸದೃಢವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಬಲು ಸತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ನೂರು ವರ್ಷ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವು ತುಂಬು ಜೀವನ ಭಾಗ್ಯವಲ್ಲವೆ?

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: C/o ಪದ್ಮಕ್ಕ ಧವಳಗಿ ಹೌಸ್,
ಮಹಾಂತೇಶ ನಗರ,ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ - 586 212, ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಬೆಂಡೆ ಮಂಡೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು!



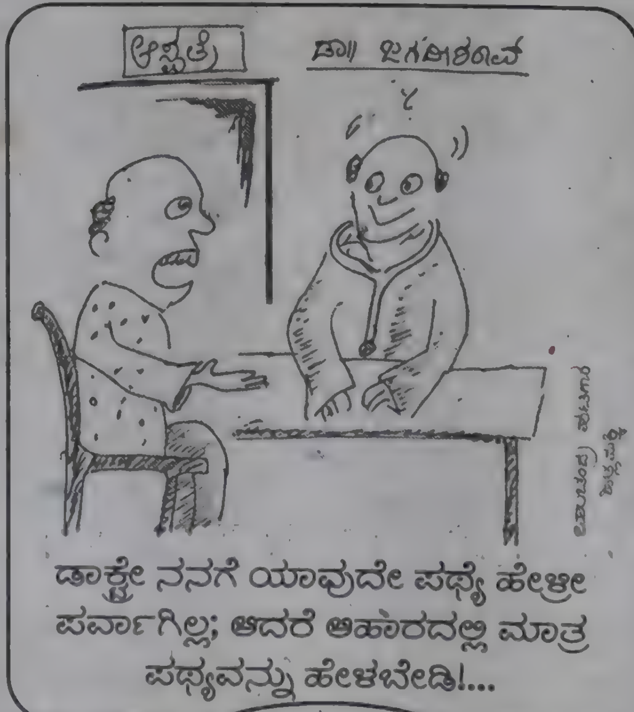
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ತರಕಾರಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವೈದ್ಯ ಮಹತ್ವದ್ದೂ ಆಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್, ಧಾತುಸತ್ವಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದಾದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಉತ್ತಮ ಸತ್ವಶೋಭೆಯಾಗಿದೆ.

100 ಗ್ರಾಂ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವ ಸತ್ವಗಳು, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	7.3 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟಿನ್	2.1 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	0.4 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	8.8 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಪಾಸ್ಪರಸ್	56 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	1.4
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ	22
ವಿಟಮಿನ್ A	58 (ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಯೂನಿಟ್)
ವಿಟಮಿನ್ B1	61 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ
ವಿಟಮಿನ್ B2	60
ವಿಟಮಿನ್ e	14 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿ	54 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

ಬೆಂಡೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳು

* ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸುಣ್ಣ ಸತ್ವ, ಪಾಸ್ಪರಸ್, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಧಾತುಗಳು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ಚಿಕ್ಕವರವರೆಗೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
* ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ A, ವಿಟಮಿನ್ B1, ವಿಟಮಿನ್ B2 ಇರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ, ಪಾದದ ಉರಿಗೆ, ದೇಹೋಷ್ಣಕ್ಕೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆದ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.
* ಬೆಳೆದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಿಡದ ಗೆಲ್ಲುಗಳು ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಂಟಿನಂಥ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹಲವು ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ಮಿಡಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜೆನಿಟೋ ಯೂರಿನರಿ ಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಸಂಬಂಧದ ಕುಂದುಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
* ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗುವ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಅಯೋಡಿನ್ ಇದೆ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಕಾಫಿ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಾಫಿ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
* ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುವವರಿಗೂ, ಟಿ.ಬಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಆಗಾಗ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅಂಟಿನಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲೂ ಸೂಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ.
* ಇದನ್ನು ಸೂಪ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಂದರೆ, ಭೇದಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಧಾತುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಂಥವು ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಎಳೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ತುಸು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ತುರಿ ಹುರಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು.
* ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಟು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರನ್ನೂ ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಭೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
* ಬೆಂಡೆಗಿಡದ ಎಲೆಯ ರಸ ತೆಗೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕೂದಲು ತುಂಬ ಹೊಳಪಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
* ಬೆಂಡೆ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅಂಡಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಹೋಗುವಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.
* ಎಳೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡರಂತೆ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡದೆ ತಿನ್ನುತ್ತ ಬಂದರೆ ತಾನಾಗಿ ವೀರ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ 10 ದಿನಗಳಂತೆ ಐದು ತಿಂಗಳು ತಿನ್ನಬೇಕು.

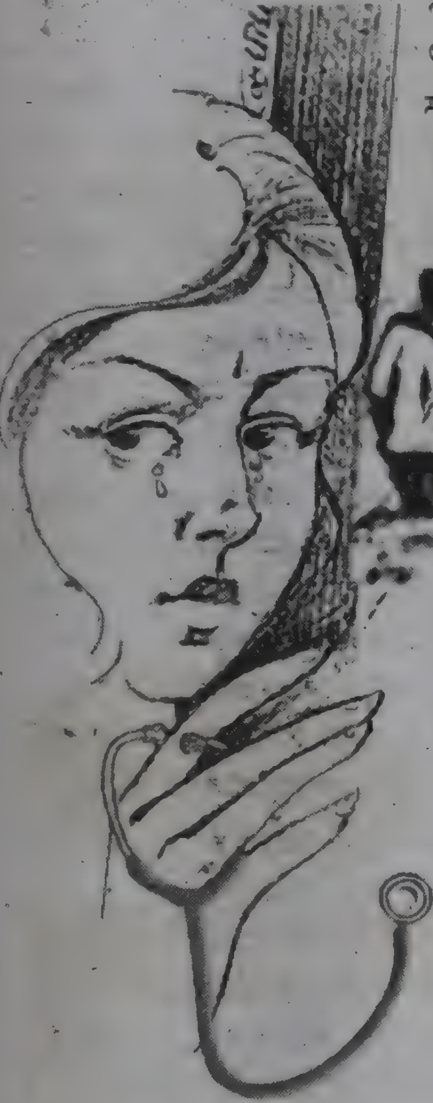


ರೋಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮನಸ್ಸು



ಪೋಸ್ಟ್‌ಮನ್ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೋದ. ಒಂದು ಗುಲಾಬಿ ಲಕೋಟೆಯ ಪತ್ರ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಯಾರದಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಹಿಂಬದಿ ನೋಡಿದೆ. ಆ ಹೆಸರು ನೋಡಿಯೇ ಮನಸ್ಸು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿತು. ಅದು ಗೆಳತಿ ರಚಿತಾಳ ಪತ್ರ. ಅವಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮುಂಬಯಿಗೆ ಹೊರಟು ಹೋದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಅವಳ ಭೇಟಿ ಆಗಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ಸ್ ಕಳಿಸಿದ್ದು ಬಿಟ್ರೆ ಮತ್ತೆ ಸುದ್ದಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅವಳೇ ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಒಬ್ಬ ಇಂಜಿನಿಯರ್‌ಅನ್ನು ಮದುವೆ ಯಾಗಿದ್ದಳು.

ಅವಳು ತುಂಬಾ ಭಾವನಾ ಜೀವಿ. ಯಾರಿಗೇ ತೊಂದರೆ ಯಾದರೂ ಸಹಾಯಹಸ್ತ ಚಾಚುವವಳು. ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಮೀರನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅವಳು ತುಂಬಾ ಸಾದಾರಣ ರೂಪಿನವಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದ ಗಂಡುಗಳೆಲ್ಲ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲ, ರೂಪವಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾಪಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆ ನೊಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಗುಣಕ್ಕೆ, ವಿದ್ಯೆಗೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ? ಎನಿಸಿದ್ದು ನಿಜ. ನಂತರ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರಿಪೇರಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಸಮೀರನೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಯಿತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು.



ಮದುವೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಾಗ ಜಾತಿಯ ಗೋಡೆ ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಎದ್ದಿತು. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಹಾಗೆಯೇ ರಚಿತಾಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಯರೂ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ರಚಿತಾ ಧೈರ್ಯವಹಿಸಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ಡ್ ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ ಊಟ ಹಾಕಿದ್ದಳು. ಈಗ ಮದುವೆ ಯಾದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಪತ್ರ ತೆರೆದರೆ ಹತ್ತು ಪುಟಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಪತ್ರ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ರಚಿತಾ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾಳೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿತು.

"ಪ್ರೀತಿಯ ಗೆಳತಿಗೆ,

ಈ ಪತ್ರ ನೋಡಿ ನಿನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು ಅಲ್ವಾ? ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನೇ ಬರೆದಿದ್ದಾಳಲ್ಲ ಅಂತ ಅನಿಸಬಹುದು. ನಿಜ ವಸು, ಇದೊಂದು ಕಥೆಯಾಗಿದ್ದರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬದುಕಿನ ವಾಸ್ತವ ತುಂಬ ಕಹಿಯಾದುದು. ನಾನೇನೂ ನಿನ್ನ ಹಾಗೆ ಕತೆಗಾರ್ತಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಯ ಕತೆಗಾರ್ತಿಯರೇ ಆಗ್ತೀವಲ್ಲ. ನಾನು ವೈದ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀನು ನೋಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಾನೀಗ ರೋಗಿಯೂ ಹೌದು. ವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರ ಮೂಲಕ ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಗೌರವ ತಂದುಕೊಟ್ಟು ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಮದುವೆಯ ನಂತರ ತುಂಬ ಸುಖೀ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸಮೀರ್ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಧಾರೆಯನ್ನೆರೆದರು. ರಿತಿಷಾ, ಕಾರ್ತಿಕ್ ಈ ಎರಡು ಹೂಗಳು ನಮ್ಮ ಸುಂದರ ದಾಂಪತ್ಯದ ಫಲವಾಗಿ ಅರಳಿದವು. ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯೆಯೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದೆ. ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಬಹಳಷ್ಟಿತ್ತು. ಇಬ್ಬರೂ ತಿಂಗಳಿಗೆ 50,000 ರೂ. ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಸುಖ-ಸೌಲಭ್ಯ ಗಳು ನಮ್ಮ ಬಳಿಯಿದ್ದವು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೆವು. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ದುಡಿತ ನನ್ನದಾಗಿತ್ತು. ಸಮೀರನೂ ತುಂಬ ಬಿಜಿಯಾಗಿದ್ದ. ಬೇರೆಯವರು ನೋಡಿ ಕರುಬುವಂತಹ ದಾಂಪತ್ಯ ನಮ್ಮದಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಧಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷ ಸರಿಕಾಣಲಿಲ್ಲವೇನೋ?

ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಏಳುವಾಗಲೇ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬಲಗಡೆಯ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ತಡೆಯಲಾಗದ ನೋವು. ಸಮೀರ ನಿಗೂ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿ ಏನೋ ಗಡ್ಡೆಯ ಹಾಗಿದೆಯಲ್ಲ ಅಂದ. ಆಗ ನಾನೂ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವೇ ಎನ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಗಡ್ಡೆ, ನನಗೆ ತುಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಆಯಿತು.

ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನನ್ನ ಅನುಮಾನವನ್ನೇ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿದರು. ನಂತರ ಆಂಕಾಲಜಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೇಳಿದರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅದೆಷ್ಟೊ ಬಾರಿ ದೇವರಿಗೆ ಬೇಡಿಕೊಂಡೆನೋ ಇದು 'Ca' ಆಗಿರೋದು ಬೇಡ ಅಂತ, ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಅದು ಮೆಲಿಗ್ನೆನ್ಸಿ ಅಂದ್ರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯೆಂಬುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಆ ಕ್ಷಣ ನನಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಭೂಮಿ ಬಿರಿಯ ಬಾರದೇ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಎದೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ದುಃಖ ಮಡುಗಟ್ಟಿತ್ತು, ತಕ್ಷಣವೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಬೇಕೆಂದರು. ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆನಂತರ ಕಥೆಯೇ ಬೇರೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತಸದ ನಗು ಅರಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಾನೇ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಾದೆ.

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ತರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಕಿಮೋಥೆರಪಿಗೆ ಒಳ ಪಟ್ಟೆ. ತಲೆಕೂದಲೆಲ್ಲ ಉದುರಿ ಬೋಳಾಯಿತು. ಒಂದು ಸ್ತನವೂ ಹೋಯಿತು. ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹರಡಿದೆಯೆಂಬ ಅನುಮಾನ ಬೇರೆ. ಔಷಧೀಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಬಣ್ಣವೂ ಕಪ್ಪ ಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ದುಡಿದು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ನೀರಿನಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡ ಬೇಕಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ದುಡಿತವಿಲ್ಲ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಸಮೀರ್ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಜೊತೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವನು ನಂತರ ಬೇಸರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. 'ನೀನೇ ಡಾಕ್ಟರಲ್ವಾ, ಎಲ್ಲರೂ ಗೊತ್ತಿರುವವರೇ ನೀನೊಬ್ಬಳೇ ಹೋಗಿ ಬಾ'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮಗ್ನ. ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳೋಣವೆಂದರೆ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ದೂರ ಮಾಡಿದ್ದರಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬಹುದೆಂದು ನೀನೇ ಊಹಿಸು.

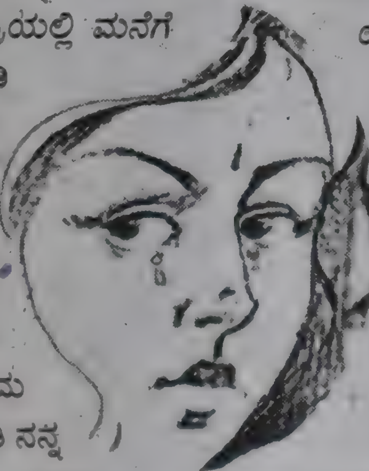
ಮಹಿಳೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ
1ಕೆ.ಜಿ ತೂಕದ ಕೂದಲು -



ನನ್ನ ತಲೆಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳು
ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಮ್ಮಿ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ.
ನೀನು ತಿಂತಾ ಇದ್ದೀ ಏನೇ?...

ವೈದ್ಯಳಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ತಲೆಯೆತ್ತಿಕೊಂಡು ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದವಳಿಗೆ ರೋಗಿಯಾಗಿ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಿರುಗಬೇಕಾಯಿತು. ನಾನು ಈ ಮುಂಚೆಯೇ ಆಗಾಗ ಸ್ವಯಂ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತೆ? ಬೇಗನೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಇರುವಿಕೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಯೋಚನೆ ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕನ್ನಡಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಭಯವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಲೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪಿನವಳಾದ ನಾನು ಈಗಂತೂ ಕುರೂಪಿಯೇ ಆಗಿದ್ದೆ. ಬೀರುವಿನ ತುಂಬ ಬಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದರೂ ಯಾವುದನ್ನೂ ತೊಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯೇ ನನ್ನ ತಾಣವಾಗಿತ್ತು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲಾಗಲೀ, ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಲೀ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸಮೀರ್ ಒಂದು ಹೊಟೇಲಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆಯಂತೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸಮೀರನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮಾತಾಡದೇ ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆದಿರುತಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೆ ಹೊರಹೋಗಿ ಸರಿರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಕುಡಿತ ಅವನ ಸಂಗಾತಿಯಾಯಿತು. ಕುಡಿಯುವವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅಸಹ್ಯ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವನು ತಾನೇ ಅದಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗಿದ್ದ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಬಳಿ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ರೇಗುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು''.



ಅವಳ ಪತ್ರವಿನ್ನೂ ಮುಗಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತಂತಾನೇ ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂತಹ ಘೋರ ಅಲ್ಲವೆ? ಅದನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೇ ಅವಳ ಸ್ಥಿತಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ದುಃಖ ಒತ್ತರಿಸಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಪುಟಗಳಷ್ಟು ಬಾಕಿ ಇತ್ತು.

'ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ ವಸು, ನನ್ನ ಹಣೆಬರಹ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹು ಬೇರೆಡೆಗೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಾವಿನ ನೆರಳು ನನ್ನ ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರು ಸಮೀರನೊಡನೆ ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂದರು. ನನ್ನನ್ನು ಹೊರಗಡೆಯೇ ಕೂರಿಸಿ ಅವನೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿದರು. ಅದೇನು ಹೇಳಿದರೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಮೀರನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂತು. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಪೂರೈಸಿದೊಡನೆ ನನ್ನ ಬಳಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ಮನೆಗೆ ಕೆಲಸದವಳನ್ನು ಕರೆತಂದ. ಇರುವಷ್ಟು ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆ ಬಾಚುತ್ತಿದ್ದ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಮನೆಯ ಬಳಿಯಿದ್ದ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತಾನೇ ಕೈಯಾರೆ ಉಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಹೀಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಹಾಪೂರವನ್ನೇ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಬಹುಶಃ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಅವನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿರಬಹುದೆನಿಸಿತು. ತನ್ನ ಎದೆಗೊರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದ.

ಆಗ ಖಾಲಿಯಾದ ನನ್ನ ಎದೆ ಅವನಿಗೆ ತಾಕಿದಾಗ ನನಗೆ ಅಳು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಒಂದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನ ಹೆಣ್ತನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಅವನ ಪ್ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸೂ ಮುದಗೊಂಡು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನನ್ನ ದೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಹೋಯಿತು.

ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟ್ರು 'ರಚಿತಾ, ನೀವು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾದಿರಿ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ಕಿಮೊಥೆರಪಿಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಫಾಲೊಅಪ್‌ನಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮೀರ್, ನಿಜಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಂಗತ್ಯ ಅವರನ್ನು ಸಾವಿನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿತು. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ತುಂಬ ಲಕ್ಕಿ ಅಂತ್ಲೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಕಳೆದ ಬಾರಿಯೇ ನಾನು, ಇವರು ಇನ್ನು ಬದುಕಲಾರರೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ.'

ಡಾಕ್ಟರ್ ಹಾಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಮೀರನ ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾದುದರ ಅರಿವಾಯಿತು. ಬಹುಶಃ ನಾನು ಸಾಯುವೆನೆಂದು ಮೊದಲೇ ಇವನಿಗೆ ಹೇಳಿರಬಹುದು. ನಂತರ ಸಮೀರನ ಮುಖ ದಿಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಆ ಮುಖ ಕಳೆಗುಂದಿತ್ತು. ಸಂತಸದ ಛಾಯೆ ಒಂದಿನಿತೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸಮೀರನದು ನಟನೆಯಾಗಿತ್ತೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಮೂಡಿತು. ಅದು ಕೇವಲ ಸಂದೇಹವಲ್ಲ, ಸತ್ಯವೂ ಹೌದು. ಅದೇ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಕೂಗಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ. ನಾನು ಇನ್ನು ಬದುಕುವುದು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳೆಂದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಸೇವೆಗೆ ಮುಂದಾದನಂತೆ. ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಳುವುದು ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವಂತೆ. ಆಗಲೇ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನಂತೆ. ನಾನು ಸತ್ತರೆ ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವವನಿದ್ದನಂತೆ. ನನ್ನಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಸುಖವಿಲ್ಲವಂತೆ. ನಾನು ಅವನ ಸಂತಸವನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಳು ಮಾಡಿದ್ದೇನಂತೆ.

ಕುಡಿದ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಹಾಕಿದ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗಲೂ ಅಷ್ಟು ನೋವನನುಭವಿಸದಿದ್ದ ನಾನು ಆ ಕ್ಷಣ ದುಃಖ, ನೋವಿನ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಇವನು ಆಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ನಾಟಕವೇ? ಛೆ! ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಎಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದ್ದನಲ್ಲ, ಏನೇ ಕಷ್ಟಬರಲಿ ಕೈಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದ. ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣಿನತ್ತ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ನಾನು ಬೇಡವಾದೆನೆ?

(77ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

● ರುವೆಂಕ

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ

ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇನೂ ಹಾನಿಯಾಗದು. ಆದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ಅವು ಬಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಪರೀತಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಸತ್ಯ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧಿಸುವುದು ಸಮಾಜದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಗತ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜದ ಉಳಿವು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾರು ಯಾರನ್ನೂ, ಯಾವುದನ್ನೂ ನಂಬಲಾಗದೆ, ಆ ಸಮಾಜ ಒಂದು ಕೆಂಡದೊಲೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನಮ್ಮವರು 'ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

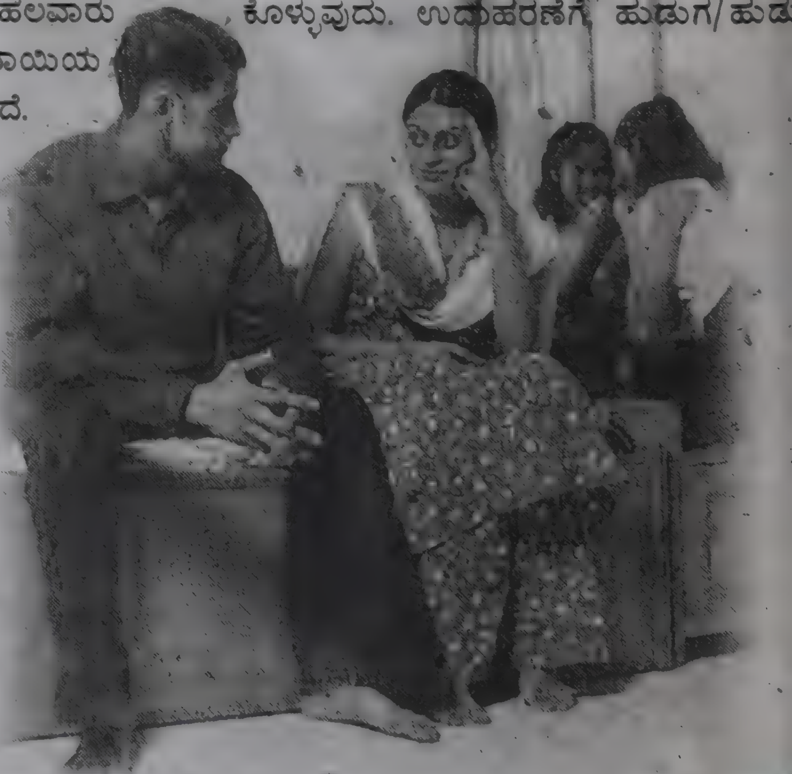
ಕೇವಲ ಸಮಾಜದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಕೂಡ, ಪರಸ್ಪರ ಸತ್ಯ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಪರಸ್ಪರ ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕು. ಅವರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುವರೆಂದರೆ ಅವರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ.

ಸರಕಾರಗಳು ಕೂಡ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಕೂಡದೆನ್ನುವುದು ರಾಜಕೀಯ ಪಂಡಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅದಕ್ಕೇ ''ನೀನು ಕೆಲವರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೋಸ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕೆಲ ಕಾಲ ಮೋಸ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸದಾ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಮೋಸ ಮಾಡಲಾರೆ'' ಎಂದು ಅಬ್ರಹಾಂ ಲಿಂಕನ್ ಹೇಳಿದ್ದು.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ''ತಪ್ಪು ಕಂದ, ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನಿಗೆ ನಿಜ ಹೇಳ್ಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಿಜ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಉಸಿರ್ಗರೆದು, ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇನೂ ಹಾನಿಯಾಗದು. ಆದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವು ಬಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ವಿಪರೀತಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸ, ವಾಹನವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸುವುದು, ಕುಡಿತ, ಸೆಕ್ಸ್, ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್, ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಣ್ಣೆರಚುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಮೇಲೆ ಆ ಸುಳಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೇ ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆಂದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಜಾರುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಲ್ಲಣ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಅವರನ್ನಾವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ, ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ -

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ:

1. **ವಾಸ್ತವವನ್ನು ತಿರುಚಿ ಹೇಳುವುದು:** ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಮಾಡಿದೆನೆಂದು ಹೇಳುವುದು, ಕಾಲೇಜ್‌ಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹೊಡೆದು ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿ, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದೆ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು..... ಇತ್ಯಾದಿ.

2. **ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು:** ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

3. **ಕಪೋಲಕಲ್ಪಿತ ಸುಳ್ಳುಗಳು:** ರಜೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡ್ದೆ, ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ದೆ ಎಂದು ಆಗದಿರುವವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆಗಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳುವುದು.

4. **ಇತರರ ಮೇಲೆ ನಿಂದಾರೋಪ:** ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ತಳ್ಳಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹುಡುಗ/ಹುಡು

ರು ಕೈತಾಕಿ, ಗಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಒಡೆದು ೋಯ್ತು ಅಂತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ, ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದು ನಲ್ಲ, ಅಣ್ಣ/ಅಕ್ಕ/ತಮ್ಮ/ತಂಗಿ - ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಾರೋ- ಬೀಳಿಸಿರಬೇಕೆಂದು, ಅದನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ೊರಿಸಿ ತಾನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯ ಸುಳ್ಳುಗಳು.

- ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವ ುಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನಿರಬಹುದು ಗೊತ್ತೆ? ವು:-

1. **ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ:** ಯಾವುದಾದರೂ ತಪ್ಪು ಲಸ ಅಥವಾ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಾಡಿ ಅದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೆ ೊಡೆಯುತ್ತಾರೆನ್ನುವ ಭಯದಿಂದ.

2. **ಅನುಕರಣೆ:** ಮಕ್ಕಳ ಎದುರಿಗೇ ತಾಯಿಗೆ ಂದೆ ಅಥವಾ ತಂದೆಗೆ ತಾಯಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರು ್ತಾರೆ. ಅವು ಸುಳ್ಳುಗಳೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಾಗಾಗಿ ಅವರು ಕೂಡ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಂತೆ ಸುಳ್ಳು ೇಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

3. **ಜಂಭಕ್ಕೋಸ್ಕರ:** ಇತರರ ಗಮನ ತನ್ನತ್ತ ೆಳೆಯಲೋಸುಗ, ಅವರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆಯ ೋಸುಗ ಕೆಲವರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

4. **ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ:** ಾಸ್ತವಕ್ಕೂ ಕಾಲ್ಪನಿಕತೆಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕೆಲವರು ಸುಳ್ಳು ೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಚಿಕ್ಕವರಲ್ಲಿ ಾಸ್ತಿ.

5. **ಜೊತೆಯವರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ:** ೊತೆಯ ಹುಡುಗ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಬಂದು 'ನಮ್ಹುಡುಗ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ನಾ' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಾಪಾಡಲು 'ಇಲ್ಲ'ವೆಂದು ತಟಕ್ಕನೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

6. **ಶತ್ರು ಭಾವನೆಯಿಂದಾಗಿ:** ಜೊತೆಯವರಲ್ಲಿ ನಗೆ ಹಿಡಿಸದವರು ಕೆಲವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ೆಸರಿಗೆ ಮಸಿ ಬಳಿಯಲು, ಅವರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಾಧಿಕ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಲೋಸುಗ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಳ್ಳು ೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತನಗೆ ಿಡಿಸದಿದ್ದವರ ಮೇಲೆ, ತನಗಿಂತಲೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವರಲ್ಲಿದ್ದು ಇತರರಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

7. **ಲಾಭ ಪಡೆಯಲೋಸುಗ:** ಸುಳ್ಳಿನಿಂದಾಗಿ ನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ೋಡದೆ ಸುಳ್ಳಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪಿಗೂ ಅವರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ದಂಡಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ನೀಡುವ ದಂಡನೆ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬಾರದು. ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತು ಹೇರಬಾರದು.

8. **ಎದುರಿನವರ ಅಪನಂಬಿಕೆಗನು ಗುಣವಾಗಿ:** ಒಂದೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ, ನಿಜ ಹೇಳಿದರೂ ಮನೆಯವರು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. 'ನೀನು ಸುಳ್ಳು ಬುರುಕ, ನಾನು ನಂಬೋದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೂ ಅವರು ತನ್ನನ್ನು ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ; ತನಗಂತೂ ಸುಳ್ಳುಬುರುಕನೆನ್ನುವ ಹೆಸರು ಬಂದಾಗಿದೆಯಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸತ್ಯ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರತ್ತಲೇ ವಾಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರ ಬೈಗುಳ, ಸಿಟ್ಟು-ಸೆಡವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲೋಸುಗ ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಇದು ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿರದ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಆಹ್ವಾನ ಬಂತೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಯಾವತ್ತೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯ ಭೇಟಿಯಾಗಿ 'ಬರಲಿಲ್ಯಾಕೆ' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅವತ್ತು ಇಂಥ ತುರ್ತು ಕೆಲಸ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಬರಲಿಕ್ಕಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಪುಟ್ಟ ಸುಳ್ಳೊಂದನ್ನು ಹೇಳಿ, ಆತ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಾಲಗಾರ ಅಥವಾ ತಲೆಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿಸಲು ನೋಡುತ್ತೀರಿ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳಿಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸುಳ್ಳುಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸುಳ್ಳಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರಷ್ಟು ನಾಜೂಕು ವಂಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾರರು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಪಳಗುತ್ತಾರೆ!

ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಳ್ಳಾಡಗೊಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವೊಂದು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳಿನಂಗಳದೊಳಗಿಳಿಯದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಗತ್ಯ. ಆ ಸೂತ್ರಗಳೇನೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ:

ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

1. ಮಗ/ಮಗಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುವರೆನಿಸಿದಾಗ ಅವನು/ಳು ನಿಜಹೇಳುವವರೆಗೂ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿಟ್ಟಿರಬಾರದು. 'ಅವನು' ಸುಳ್ಳು



ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ನಿಜ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಕ್ಕ ಪುರಾವೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲು ನಾವೊಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ, ಅದು ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಿಡಬೇಕೇ ಹೊರತು, 'ನಿಜ ಹೇಳ್ತಿದೀಯಾ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳ್ತಿದಿಯಾ' ಎಂದು ದಬಾಯಿಸಬಾರದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹುಡುಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆದಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. "ಲೋ, ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆದ್ಯೇನೋ?" ಎಂದು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ" ನಿಮ್ಮ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ನನಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಅರ್ಥವಾಗ್ತಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ನೆರವಾಗಬೇಕು ಅಂತ ಯೋಚಿಸ್ತಿದೀನಿ' ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಿರಬೇಕು.

2. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಿಗೆ ನೀವು ಆದರ್ಶವಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳ ಎದುರಿಗೆ ನಾವು ಸುಳ್ಳಾಡುತ್ತ ಅವರಿಗೆ ಸುಳ್ಳಾಡಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ, ಅದರಂಥ ಪಾಪಿಷ್ಟ ಕೆಲಸ ಮತ್ತೊಂದಿರಲಾರದು. ಅಂಥ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಒಂದು ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ:



ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಗೆ, ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸುಳ್ಳಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗುಂಟಾಗದು.

- ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಕಟ್ಟು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಹೇಳುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೂಡ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದಾಗ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿಸುವುದು.
- ನೀವೊಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ (ಕುಡಿತ, ಜೂಜು ಇತ್ಯಾದಿ) ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಮುಂದೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಸುಳ್ಳಾಡುವುದು.
- ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ ನೀವು ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಮುಚ್ಚು ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾಗೆ ಬಂದ ಮಗನ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ನಂಬಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಎಳವೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಲಿರುವಾಗ, ಅವರು ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, 'ಏನೂ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಾದರೆ ಸೈಕಲ್ ಅಥವಾ ಮತ್ತಿನ್ನೇನಾದರೂ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿ, ಹುಡುಗ ಪಾಸಾದ ನಂತರ 'ಈಗ ದುಡ್ಡಿಲ್ಲ ಇದ್ದಾಗ ಕೊಡಿಸ್ತೀನಿ' ಎನ್ನುವುದು, ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಬೊಗಳೆ ಬಿಡುವುದು.

ಇಂಥವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಮಾಡಕೂಡದು. ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ.

4. ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪಿಗೂ ಅವರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ದಂಡಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ನೀಡುವ ದಂಡನೆ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬಾರದು. ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತು ಹೇರಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ದಂಡನೆಯ ಹೆದರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತಮೋಪಾಯ ಏನೆಂದರೆ - ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಲುಗೆಯಿರಲಿ. ಆಗಾಗ ಅವರು ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸಿ, ಹೊಗಳಿ ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಒಮ್ಮೆ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿದ ನಂತರ, ಯಾವತ್ತಾದರೂ, ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು, ಎಡವಟ್ಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು (Confidence) ಉಂಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಅವರೇನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರೆ ದಂಡಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಆ ವಿಪತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತೀರೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲುಂಟಾಗಬೇಕು. ಅದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ! ಅದಕ್ಕೇ ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಕು; ಎಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ನೀವು ತಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರೆನ್ನುವಂತೆ ಅವರಿಗನಿಸಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ನೀವು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸತ್ಯ ಹೇಳಲು ಅವರು ಹೆದರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲುಂಟು ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸತ್ಯ ಹೇಳಲು ಅವರು ಹೆದರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲುಂಟು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೂಲಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು

ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸರಿ, ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರು ಆ ರೀತಿ ಸುಳ್ಳಾಡಲು ಮೂಲಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ತ[...] ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿ[...] ಬೇಕು. ಅದು ಹೇಗೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ:

1. ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೋಸ್ಕರ, ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವು[...] ಕ್ಕೋಸ್ಕರ (ತಂದೆ-ತಾಯಿಯದು) ಜಂಭಕ್ಕೋಸ್ಕ[...] ಸುಳ್ಳಾಡಿದರೆ -

<u>ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ:</u> ಆಗಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಹೊಗಳು[...] ದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಗೆ, ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುವುದ[...] ಸುಳ್ಳಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗುಂಟಾಗದು.

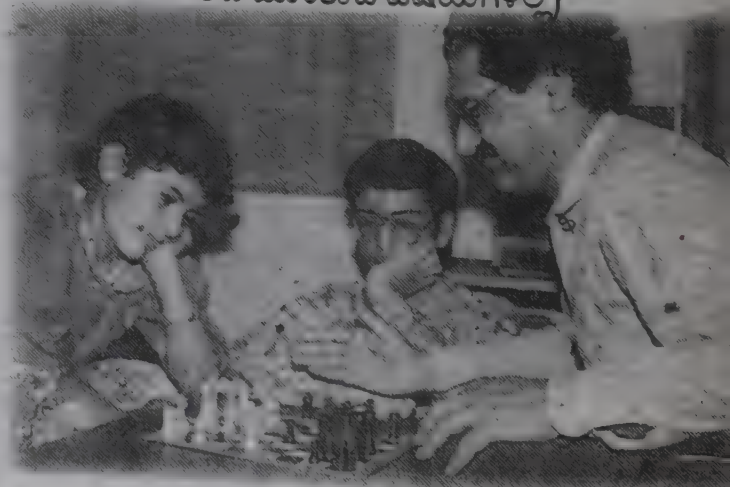
2. ದಂಡನೆಯಿಂದ, ತಪ್ಪರಿಮೆಗಳಿಂ[...] ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಳ್ಳಾಡಿದರೆ

<u>ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ:</u> ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡು[...] ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ನೀವು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವಂಥ[...] ರಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಅನಗತ್ಯ ಕಾಠಿ[...] ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹೌದು-ಅಲ್ಲಗಳ ಬ[...] ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನ[...] ವುದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

3. ನೀವು ಸುಳ್ಳಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದರೆ -

<u>ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ:</u> ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಮಕ್ಕ[...] ಮುಂದಾದರೂ (ಅಂದರೆ ಮನೆಯ ಬಳಿ) ನೀ[...] ಸುಳ್ಳಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ಆದರ್ಶ[...] ವಾಗಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿ[...] ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಪೈಪೋಟಿಗಿಳಿದು ನಿ[...] ಮನೆ ಒಂದು 'ಸುಳ್ಳಿನ ಸಾಗರ' ವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಕ್ಕಂತಿರುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕ[...] ಸುಳ್ಳಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ - (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಓದುವುದ[...] ಆಟ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ)



ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ: ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅವರಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಏನೂ ಬಯಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

5. ಇತರರಿಗೆ ಹೀನಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡಲೋಸುಗ; ಇತರರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸುಳ್ಳಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ -

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ: ಪುರಸೊತ್ತಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ನೀತಿವಂತರಾಗಿ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆದರ್ಶವಂತರಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಹಾಗೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಲೆಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಸುವಂತಿರಬಾರದು....

ಆದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಒಂದಂತೂ ನಿಜ.-

ಒಬ್ಬ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗ/ ಹುಡುಗಿ ಸುಳ್ಳಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದರೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ಯಾವುದೋ ಲೋಪ ಅಥವಾ ದೋಷಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ: ರೈಲ್ವೇ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್ ಬಳಿ ಕೆಂಪು ದೀಪ ಹತ್ತಿ, ಆರುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಆ ಹಳಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೋ ರೈಲು ಬರಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ. ಆ ಕೆಂಪು ದೀಪದತ್ತಲೇ ನೋಡುತ್ತ ನಾವು ಹಳಿ ದಾಟದಂತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವುದು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ದೀಪಕ್ಕೋಸ್ಕರವಲ್ಲ. ರೈಲು ಬರುವುದಕ್ಕೆ - ಬಂದು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ!

ಹದಿವಯಧ ಮಗ/ಮಗಳು ಆಡುವ ಸುಳ್ಳು ಕೂಡ ಈ ಕೆಂಪು ದೀಪದ ಸಂಕೇತದಂಥದ್ದೇ. 'ಸುಳ್ಳು' ಎನ್ನುವ ಕೆಲವು ದೀಪದ ಸಂಕೇತದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಲಿರುವ ಅನರ್ಥವ್ಯಾವುದನ್ನೋ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂದಾಯ್ತು. ಆ ಅನರ್ಥ ಅಥವಾ ಅಪಾಯ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ, ಆ ಸುಳ್ಳಿನ ಹಿಂದಿರುವ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಆದರೆ ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಸುಳ್ಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗದು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೇಲಿನ ತತ್ವ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ- ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಓದು, ಕುಡಿತ, ಸಿಗರೆಟ್, ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಂಥ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ. ಕುಡಿತ, ಸಿಗರೆಟ್‌ಗಳಂಥವು ಬಹುತೇಕ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂಥವು. ಓದು, ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಂಥವು ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ... ●

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಆರಾಜಕತೆ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ)

ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿದೊಡನೆ ಬಿಸಿ ಆರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

- ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ಸಾಂಬಾರು ತೆಗದು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಅಂದರೆ ತಂಪು ನೀಗುವವರೆಗೆ ಹೊರಗೆ ಇಡಿ? ಆನಂತರ ಡಬಲ್ ಬಾಯ್ಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ. ನೇರ ಬಿಸಿ ಮಾಡದೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಾತ್ರೆ ಇಟ್ಟು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ಡಬಲ್ ಬಾಯ್ಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನ.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದು, ಉಳಿದುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಖಂಡಿತ ಸಲ್ಲ. ●

ನಪುಂಸಕತೆ: ಕಾರಣ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಲ್ಲ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂತಾನದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರಂತೂ 'ಸಂತಾನವೇ ಸಂಪತ್ತು' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೋ ಅವರಂತೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ-ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಬಹಳೇ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗದಿರಲು ಮಹಿಳೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ದೂರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಧರಿಸದೆ ಇರಲು ಕೇವಲ ಆವಳೊಬ್ಬಳೆ ಕಾರಣಳಲ್ಲ, ಪುರುಷನಲ್ಲೂ ಏನಾದರೂ ದೋಷವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪುರುಷ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ''ನೀನು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹನಲ್ಲ'' ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಆತನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ, ತನ್ನ ವಂಶವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲಾಗದ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳೆಲ್ಲ ಬುಡಮೇಲಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ.

ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಈ ಲೋಪ ಸರಿಪಡಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ವಿವಾಹದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಅವರ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕಂದನ ನಗು ಕೇಳಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. **ನಪುಂಸಕತೆ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗವೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ,** ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಿಲಕಿಲ ಶಬ್ದ ಕೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

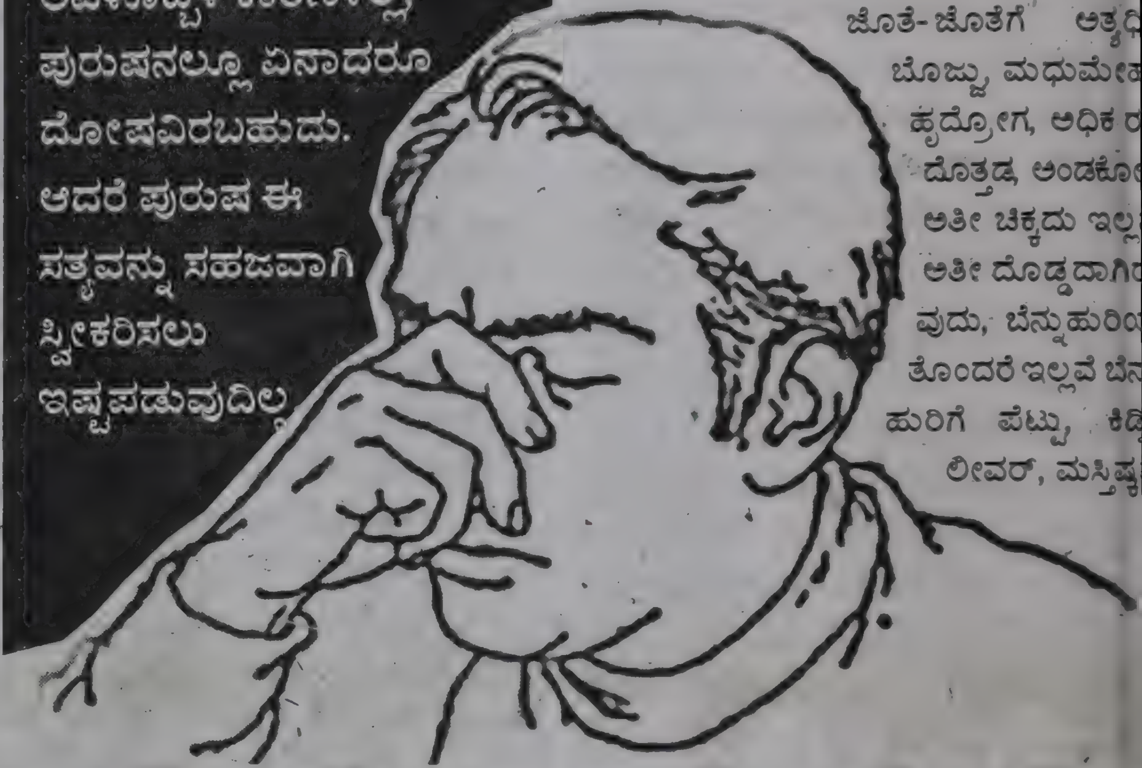
ಪುರುಷ ನಪುಂಸಕತೆಯೆಂದರೇನು? ಅದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೆ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಾಲೋಚನೆ.

ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ವಯಸ್ಕ ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಆಂಶಿಕ ವಿಫಲನಾಗುವುದು, ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರದೇ ಇರುವುದು, ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಗಮದ ಮುಂಚೆಯೇ ಸ್ಖಲಿಸಿಬಿಡುವುದು 'ನಪುಂಸಕತೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಗಂಭೀರ ರೋಗವೆ? ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣವೆ?

ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಶರೀರದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಯಷ್ಟೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

> **ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗದಿರಲು ಮಹಿಳೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ದೂರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಧರಿಸದೆ ಇರಲು ಕೇವಲ ಅವಳೊಬ್ಬಳೆ ಕಾರಣಳಲ್ಲ, ಪುರುಷನಲ್ಲೂ ಏನಾದರೂ ದೋಷವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪುರುಷ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ**



ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನಾವು ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ, ಇದು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಹಾಗೂ ಹೈಪೋಥೆಲೆಮಸ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲವು ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಹಾಗೂ ಹೈಪೋಥೆಲೆಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಕೃತಿಯಿಂದಾಗಿ

ವಿಕೃತಿ, ಪಚನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದ
ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳ
ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಾರವು. ಕೆಲ ರೋಗ
ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮುದುರುತ್ತ
ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆತ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂ
ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾ
ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ
ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭ
ದಲ್ಲೂ ಔಷಧಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಲೈಂಗಿ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಉದಾಹರ
ಣಾಗಿ: ಗನೋರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಸ್, ರಕ್ತಹೀನ

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರಾವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾ
ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನ
ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತ
ನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣ
ಗಳ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎರಡು
ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ
ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಈ ಕೊರತೆ ನೀಗಿ
ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದ
ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯಧಿ
ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ
ಹೃದ್ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರ
ದೊತ್ತಡ, ಅಂಡಕೋ
ಅತೀ ಚಿಕ್ಕದು ಇಲ್ಲ
ಅತೀ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರ
ವುದು, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ
ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಬೆನ
ಹುರಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಕಿಡ
ಲೀವರ್, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ

ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ನಪುಂಸಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸಹ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿಬಾಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಕೂಡ ಪುರುಷ ನಪುಂಸಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಚಲನಚಿತ್ರವೊಂದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಕಾಮಭಾವನೆ ಜಾಗೃತಗೊಂಡಂತೆ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯ ನೋಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನ ಭಾವನೆಯೇ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಭೀತಿ, ದುಃಖ, ಚಿಂತೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿಯೂ ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರದು. ಈ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಇದರ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ, ನೌಕರಿ, ಹುದ್ದೆ ಮುಂತಾದ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಮಾಗಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಲಿಂಗವಿಕಾರದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಪುಂಸಕತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವಾಹಕ ನಾಳದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡೆತಡೆ, ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ನಪುಂಸಕತೆ ಬರಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ನಪುಂಸಕತೆಗೆ ಉಪಚಾರ ಇದೆಯೆ?

ಹೌದು ಇದೆ. ಪುರುಷ ನಪುಂಸಕತೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿರಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕ. ಎರಡಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿದಂತೆಯೆ. ಪುರುಷ ತನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಬೇಗನೇ ಸ್ಖಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಮನೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತನ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ಈ ಕೀಳು ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮಾತ್ರ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆತನ ಅರ್ಧಾಂಗಿಯ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.

ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮದ ಇಚ್ಛೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಎರಡೂ ನಿರಂತರವಾಗಿರಲು ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ನಪುಂಸಕತೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಉಪಚಾರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎರಡನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕೃತಿಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ ಅವನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಕಲಿ, ಬೀದಿ ಬದಿಯ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗದೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲೇಬೇಕು, ನೀವು ಸ್ವವೈದ್ಯರಾಗಿ ಔಷಧಿ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕರ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳು ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿ.

ಕೆಮ್ಮು-ಶೀತ-ನೆಗಡಿ-ಜ್ವರಕ್ಕೆ ನಾವು ಬಹು ಬೇಗ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತೊ, ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ನಪುಂಸಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಲೆ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯೋಚಿಸಬೇಕು, ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ರೂಪ ತಾಳಬಹುದು.

ನಪುಂಸಕತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯ 'ಕೇಸ್ ಹಿಸ್ಟ್ರಿ' ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಪುಂಸಕತೆ ನಿವಾರಿಸುವ ರಾಮಬಾಣ ಔಷಧಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ●

ಬೋಳು ತಲೆಯ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯ!

ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉದುರುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ತಲೆ ಬೋಳಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನಾ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ರೋಗ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ತಲೆ ಬೋಳಾಗಬಹುದು.

ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?: ಬೋಳು ಎಂದೊಡನೆಯೇ ನೀವು ಭೇಟಿಯಾದ ಬೋಳು ತಲೆ, ಗಂಡಸರಷ್ಟೇ ನೆನಪಾಗುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ? ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೋಳು ತಲೆ ಎಂಬುದು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಇದು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ.

ಒಂದು ಪ್ರಾಯದ ಬಳಿಕ ಬರಬಹುದಾದ ಈ ಬೋಳನ್ನು 'ಮೇಲ್ ಪ್ಯಾಟರ್ನ್ ಬಾಲ್ಡ್‌ನೆಸ್' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ? ಬಹುಪಾಲು 30 ವರುಷದ ಮೇಲೆ ತುಸು ತಡವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಿ 50-55 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಬೋಳು ಆಗುತ್ತದೆ. ವಂಶಪರಂಪರೆಯಂತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ 20ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೋಳು ಬೀಳಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು

1. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್: ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಎಂಬುದು ಗಂಡಸರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಗಿದೆ.

ವಯಸ್ಸು ಏರುತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಒಸರುವ, ಪ್ರಮಾಣವು ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದರೂ ಅಥವಾ ತುಸು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕೂಡ ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳು ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ಒಗ್ಗದ ಒಂದು ನೆಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಈ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳು ಬಲಗುಂದಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ವಯಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗ ಡ್ರೋಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಅಥವಾ DHT ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ DHTಯು ಕೂದಲ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸುರುಟಿಸಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

2. ವಂಶಪರಂಪರೆ: ಬೋಳು ತಲೆ ಎಂಬುದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀವು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟುದುದಾಗಿದೆ.ಒಬ್ಬನ ತಂದೆ, ಅಜ್ಜ, ಮಾವನಂಥ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಳು ತಲೆಯಿದ್ದರೆ ಇವರಿಗೂ ತಲೆ ಬೋಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಬೋಳು ತಲೆ ಎಂಬುದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟುದುದಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬನ ತಂದೆ, ಅಜ್ಜ, ಮಾವನಂಥ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಳು ತಲೆಯಿದ್ದರೆ ಇವರಿಗೂ ತಲೆ ಬೋಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕ ತಲೆ ಬೋಳಾಗಲಾರಂಭಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ವಂಶವಾಹಿ ಪ್ರಭಾವವೇ ಕಾರಣ.

3. ವಯಸ್ಸು: ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆ, ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ, 45-50 ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವಾಗ ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳು ಅಂಡ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಐವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಕೂದಲುದುರಲು, ಬೋಳು ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿ... ಯಂಥ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ತಲೆ ಬೋಳಾಗ... ವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

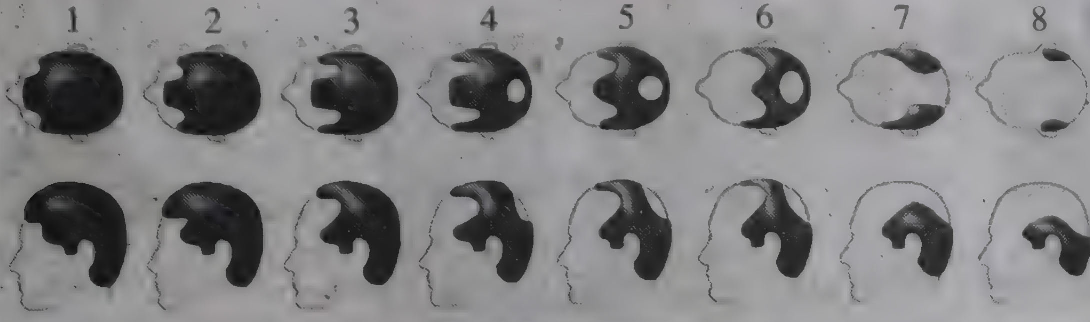
ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್: ಥೈರಾಯಿಡ... ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳ... ದ್ದರೂ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಈ... ಬಗೆಯ ಬೋಳು ಗಂಡಸರಿಗೆ ವಂಶವಾಹಿ ರೀತ... ಬರುವ ಬೋಳಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸ... ಪಡಿಸಿದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಬೋಳಾಗುವಿಕೆ ಸ... ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ... ಬಗೆಯ ಬೋಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ...

ಸತ್ವ ಹೀನತೆ: ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ... ಪ್ರೋಟೀನ್, ಧಾತುಗಳ ಕೊರ... ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಬೋಳ... ಗುವುದನ್ನು ಬೇಗ ಆಗುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ಸೇ... ಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಆಯ... ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಗ... ವಿರುವಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಸತ್ವದ ಕೊರ... ಯನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟಿದಾಗ ಬೋಳಾಗುತ್ತ ಬರುವುದ... ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ: ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವ... ಕೂದಲುದುರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಬೋಳಾಗುವುದನ... ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂ... ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವ...



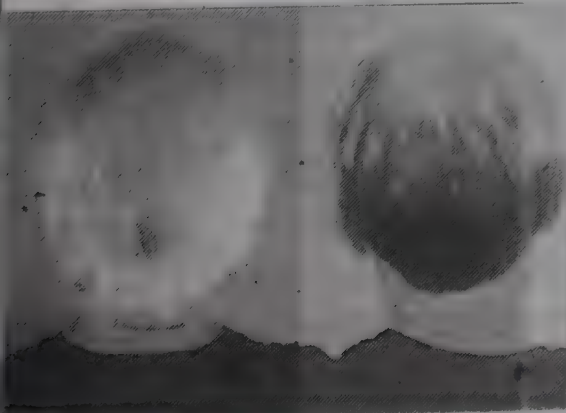
ಗಳಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮುರುಟುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಸತ್ವಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಔಷಧಗಳು, ವಿಕಿರಣಗಳು: ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನೀಡುವ ಮದ್ದುಗಳು) ತಲೆಯನ್ನು ಬೋಳಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ (ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಗಾಮಾರೇ ಇತ್ಯಾದಿ) ಒಳಗಾದವರ ತಲೆಯೂ ಬೋಳಾಗಲವಕಾಶವಿದೆ. ಮೊದಲು ನೆತ್ತಿಯೊತ್ತಿನ, ಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳು ಉದರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮುಂದಲೆ ಬೋಳಾಗುತ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಮೇಲು ತಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದಲೆಗೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡಗೊಂಡು ಹಿಂಬೋಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಮುಂದೆ ಹಿಂದಿನ ಕೇಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಗಳೆರಡರ ನಡುವೆ ಪಾತಿ ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಕೂದಲ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಯಾಕೆ ಮುಂದಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲೇಕೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳು ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಬೋಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.



ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಬೋಳುತಲೆಯಾಗುವಾಗ ಇಡೀ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯದೆ ನಿಂತರೂ ಕೂಡ ಬೋಳು ತಲೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ದಟ್ಟತೆ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಕೂದಲ ಬೇರುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಇಡೀ ತಲೆ ಬೋಳಾಗಬಹುದು. ಆದರಿದು ತುಂಬ ತುಂಬ ಅಪರೂಪ.

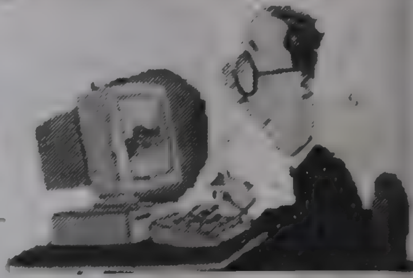
ಸೂಚನೆಗಳು: ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬರುವ ಇಂಥ ಬೋಳಾಗುವಿಕೆಯು ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಗೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತಂದೆಯ ಕಡೆಗಿಂತ ತಾಯಿ ಕಡೆಯ ವಂಶವಾಹಿಗಳೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಒಬ್ಬರ ತಂದೆ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನಂಥವರಿಗೆ ಬೋಳುತಲೆಯಿದ್ದರೆ ಆ ಹಾದಿಯಾಗಿ ಬೋಳು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸೋದರ ಮಾವನಿಗೆ ಬೋಳು ತಲೆಯಿದ್ದರೆ ಇವರಿಗೆ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.

ಗಂಡು ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಈ ಬೋಳಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದೆವು ಅಲ್ಲವೆ? ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಚೂರೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅವರ ತಲೆ ಬಳಿ ಕೂಡ ಬೋಳು ಸುಳಿಯದು! ಅವರ ಎರಡೂ ತರಡು ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಈ Male Pattern Boldness ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೋಳು ಏರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಅತಿ ಕೆಲಸದ ಕೆಡುಕು



● ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ರೋಗ, ಚಿನ್ಹೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವಂತೆ ಅವರ ಧೋರಣೆಗಳೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅವತ್ತು ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬ ಚಿನ್ನ-ಬೆಳ್ಳಿ ವ್ಯಾಪಾರಿ. ಕೀಲು-ಮೂಳೆತಜ್ಞರಾದ ನನ್ನ ಪತಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರ ದೂರೆನೆಂದರೆ, ಕೂತೆಡೆಯಿಂದ ಬೀರು ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೈಕಾಲು ನಡುಗುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗಿ, ತಟ್ಟನೆ ಬವಳಿ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು.

ನಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಅವರು ಬಘುಶ್ರೀಮಂತರು. ಬೆವರು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದಷ್ಟು ಕೆಲಸ. ಊಟ-ತಿಂಡಿ ನಿದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಣ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಅವರಿಗೊಲಿದಿದ್ದವು!

ಅದಾದ ಮತ್ತೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರೋಗಿ ಬಂದರು. ಆಕೆ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಬಹಳ ಗೆಲುವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಎಂದೇ ಗೊತ್ತಿರದ ಬೆನ್ನುನೋವು' ತನಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ಆಗದಂತ ಬೆನ್ನುನೋವು, ''ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು, ಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ 'ರಾಜೀನಾಮೆ' ನೀಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದರು.

ಇಬ್ಬರಿಗೂ ದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ! ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ ನೀಡಿ, ಮನೋವೈದ್ಯರ, ಸಲಹೆ, ಥೆರಪಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಯ್ತು. ಹಾಗಾದರೆ, ಅವರು ಸುಳ್ಳುಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೇ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ, ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ?

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನ, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು ಅವರನ್ನು ದೈಹಿಕ ಬೇನೆಯಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದವು! ಇಂತಹವರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ, ಅವಿಲ್ಲದಾಗ್ಯೂ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ!

ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ನಿಮಗೆ ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಬಗೆ?

* ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೇಲೇಳಲು, ನಿಮಗೆ ವಿಪರೀತ ಬೇಸರವೇ?

* ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಸತತ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಗಳ ನಂತರ, ಅದನ್ನೆತ್ತಿ ಬಿಸಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

* ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೈ/ಕಾಲು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಗದೆ ತಟಸ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಶಬ್ದಗಳು ತಟ್ಟನೆ ಹೊಳೆಯದಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ಕಲಸುಮೇಲೋಗರದಂತಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಿಸುವುದೇ?

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗಬೇಕಾದ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಇಂಧನ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೇ ನೀವು ಹಾಳುಗೆಡವಬಹುದು. ದಕ್ಷತೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಕಾರಣ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯು ಕ್ಷೀಣಿಸದಂತೆ ಇರಲು ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದರೆ:

* ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಇತರೆ ಮಗ್ಗುಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡದಂತೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

* ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀವೇ ಮಾಡದೆ, ಸಹಾಯಕರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇರುವ ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಬೇಕು.

* ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಲಸ್ಯದ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಂಕು ಕವಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ.

* ಊಟಕ್ಕೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರಖಾದ್ಯಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಚುರುಕುತನ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯಬಲ್ಲದು. ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

* ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಡು-ನಡುವೆ, ಅಂದರೆ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಸಿಗುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕಳೆಯಿರಿ. ಈ ಬಗೆಯ ಅತಿ ಕೆಲಸದ ಕೆಡುಕು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ಜನರಿಗೆ ಆಗುವುದು:

1. **ಮಹತ್ವಾಂಕ್ಷಾಕ್ಷಿಗಳು:** ಇವರು ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮಿಂದ ಬಯಸುವುದು ಬಹಳ. ತಮ್ಮ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಇವರು ತೀವ್ರ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

2. **ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು:** ಇವರು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣಗಳಿಸಬಲ್ಲರು, ಹೀಗಾಗಿ, ಕೈಲಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಇವರು ಹಣಗಳಿಸಲು ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಇದು ತಿಂಗಳು- ವರ್ಷಗಟ್ಟಳೆಯಾದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಸಂತೋಷ ಹೊರಗೆಡವ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.

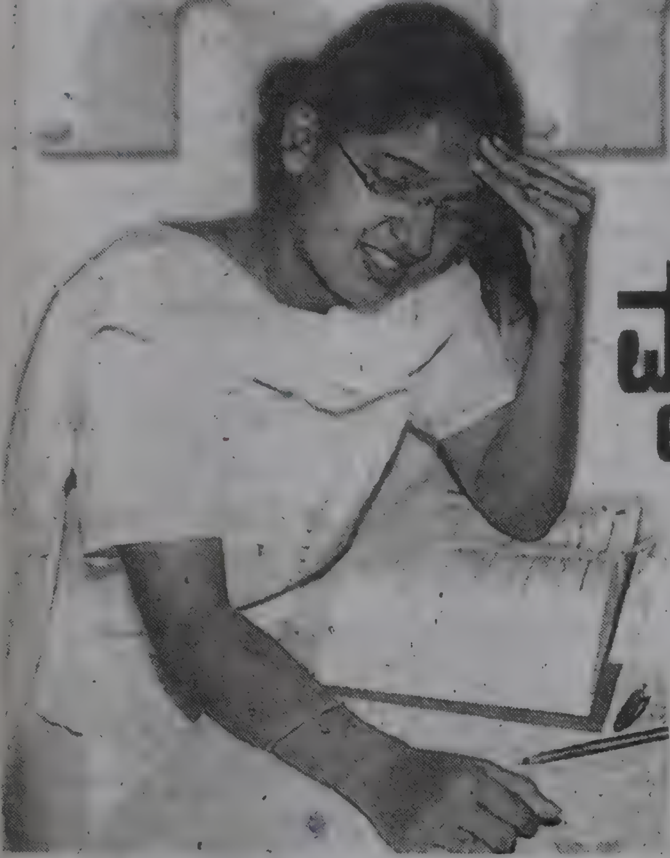
3. **ಒತ್ತಡದಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜನರು:** ತಮ್ಮಿಂದ ಅತಿ ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದನ್ನು ಬಯಸುವ ಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದರೂ, ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಅದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನನುಭವಿಸುವ ಮಂದಿಗೆ.

4. **ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದ ಜನರು,** ತಮ್ಮ ಏಕತಾನತೆಯ ಬದುಕಿನಿಂದ ನೊಂದು-ಬೆಂದು, ಅದರಿಂದ ಪರಾರಿಯಾಗಲು ಹವಣಿಸುವಾಗ ಅದರ ಆಸಕ್ತಿ ಸೆಳೆವ ಯಾವುದೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬಿಡುವಿನಲ್ಲಿ ಆರಾಮ ಮಾಡುವ ಕಲೆ ಸಿದ್ಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತೀ ಕೆಲಸದ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಬಿಡುತ್ತೇನೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಹುಂಬತನವಾದೀತು.

ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಹಂಚಿ. ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೈಲಾಗುವಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಆಹಾರ, ವಿರಾಮ ನೀಡಿದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಕಾರಣ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನಿಮ್ಮ ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ನಿರಾಶೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆ ಚಿಮ್ಮಬಲ್ಲದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಿರಿ. ●

ವಿಳಾಸ: ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಸದನ, 13ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಎಸ್.ಎಸ್.ಪುರಂ. ತುಮಕೂರು-2

ನೆನಪು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?



✍ ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮಗೆ ಓದುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರ 'ಏಕಾಗ್ರತೆ' ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುವೇನಲ್ಲ. ಔಷಧಿ - ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾವೇ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ, ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನೆನಪು ಎರಡೂ ಗಾಢ ಪ್ರೇಮಿಗಳು. ಯಾವ ರೀತಿ ಗಾಢಪ್ರೇಮಿಗಳು ಸದಾ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇರಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಓದು ಮತ್ತು ನೆನಪು ಸದಾ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲದೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ, ನೆನಪಿಲ್ಲದೆ ಕಲಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಓದು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಎನ್ನಬಹುದು.

ನೆನಪು ಎಂದರೇನು? ನೆನಪು ಎಂದರೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಲಿಯುವುದು, ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಶೇಖರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

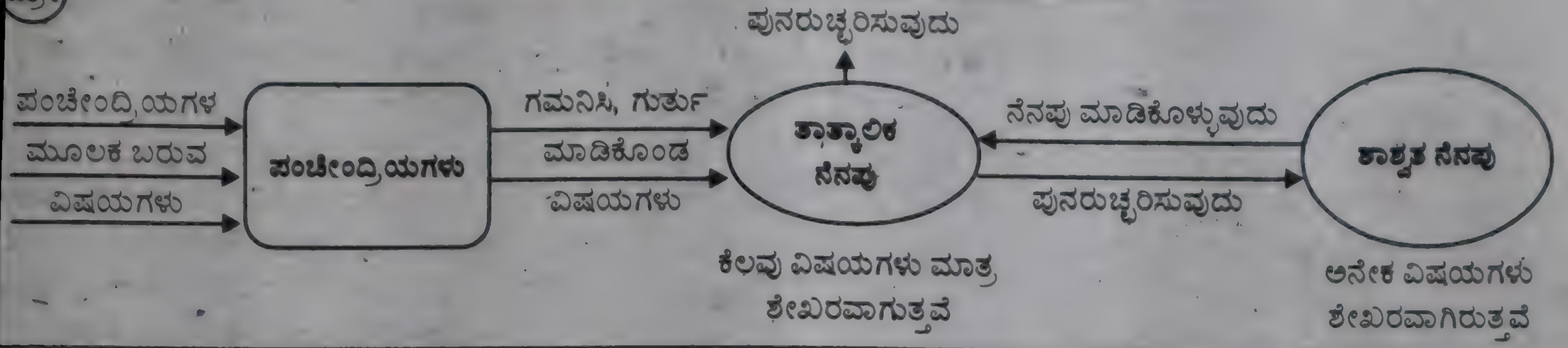
ನೆನಪಿಲ್ಲದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ? ಮನುಷ್ಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸಾಕಿರುವ ನಾಯಿ 'ಕುಳಿತುಕೊ' ಎಂಧರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ನಿಂತುಕೋ' ಎಂದರೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀವು ಕಲಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅದು ಕಲಿತು, ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ. ಮಾನವನಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನೀವು ಆಗಲೇ ಕಲಿತಿರುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು, ದೇಹದ ಸನ್ನೆ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನೆನಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆಯಾದರೂ ಆಟ್ಕಿನ್‌ಸನ್ - ಶಿಫ್ರಿನ್ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ವಿವರವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ನೆನಪು ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ 1 ವೀಕ್ಷಿಸಿ) ಇದು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ (ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ.) ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ ವಿಷಯ ಕೇವಲ 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಶಾಶ್ವತ ನೆಸಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. (ಕೇಳಿದುದನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ಸಲ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ) ಪುನರ್‌ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಂತದಿಂದ ನೆನಪು ಶಾಶ್ವತ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪದೆ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.. ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪು ಹಲವು ದಿನಗಳು, ಹಲವು ತಿಂಗಳು, ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ನಿಮಗೆ ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ (ಅದು ಅವನ ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಅವನ ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.) ಈ ನಂಬರನ್ನು ನೀವು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮನದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಒಂದು ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ಜನರ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬಹು ಬೇಗ ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ. ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಬೋನಾಪಾರ್ಟ್ ತನಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನಪಿಡಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದ. ಅದರ ಗುಟ್ಟು ಅವನಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ಅವನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪಿನಿಂದ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವುದು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ನೀವು ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಹುಶಃ ನೀವು ಮೊದಲು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಈಗ ಇರುವ ಮನೆಯವರೆಗೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಲ್ಲವೆ?

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ : ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಶೇಖರ ವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುವ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಕಳೆದು

ಅಟ್ಕಿನ್‌ಸನ್ - ಶಿಫ್ರಿನ್ ನೆನಪಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತ



ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೇ ಸಮಯ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಷಯ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಪುನರುಚ್ಛರಿಸಿದಾಗ ವಿಷಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೆನಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಗುರ್ತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಿಂದ ಗುರ್ತಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು 4 ರಿಂದ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೆನಪಿನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 11 ರಿಂದ 16 ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಡಬಹುದು.

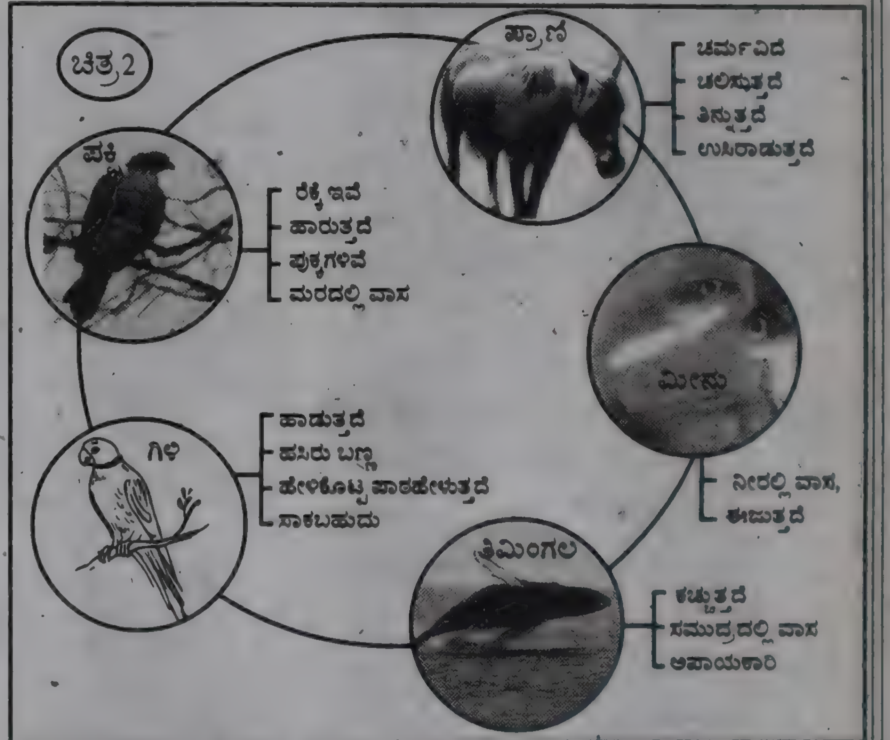
ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೆನಪು : ಇಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ತಲುಪಿದ ವಿಷಯ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 7 ವಸ್ತುಗಳ ನೆನಪನ್ನು ಇಡಬಹುದು. (ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ 2 ಆಗಬಹುದು) ಮುಂದೆ ತಲುಪುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಡ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ವಿಷಯ ನಾಶವಾಗಿ (ಮರೆತು) ಹೊಸ ವಿಷಯ ಇಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಪುನರುಚ್ಚಾರಣೆ: ಮನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಪುನಃ ಪುನಃ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವದನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆನಪು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಶಾಶ್ವತ ಪುಸ್ತಕ ತಲುಪುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ವಿಮರ್ಶಿಸದೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪುನರುಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪು : ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಈ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ನೆನಪು ಅನೇಕ ದಿನ, ತಿಂಗಳು, ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ವನ್ನು ಓರಣವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟರೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟರೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪು ಹೆಸರು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮರೆ ಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಾಗದೆ ಇರಲು ಕಾರಣವೇನು? ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ವಿಷಯ ನೆನಪಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

	ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ	ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೆನಪು	ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪು
ಸಮಯ	ಕಣ್ಣು - 1 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಿವಿ - 5 ಸೆಕೆಂಡ್	30 ಸೆಕೆಂಡ್ ತನಕ	ದಿನಗಳು, ತಿಂಗಳು, ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ
ಶಕ್ತಿ	16 ವಸ್ತುಗಳ ತನಕ	7 ವಸ್ತುವರೆಗೆ	ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು (ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು)
ವರ್ಗಾವಣೆ	ಗಮನಿಸುವುದು, ಗುರುತಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ	ಪುನರುಚ್ಛರಿಸುವುದು	ತಲುಪುತ್ತದೆ
ಶೇಖರವಾದ ರೀತಿ	ಬಂದರೀತಿ (ಕಾಪಿ)	ಶಬ್ದ, ಕಂಡಂತೆ, ವಾಕ್ಯ	ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ವಾಕ್ಯ, ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳು, ಕಲ್ಪನೆ, ನೆನಪು.
ಮರೆಯುವ ಕಾರಣ	ನಾಶವಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ	ಹೊಸ ವಿಷಯ ಹಳೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದು.	ತಪ್ಪಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದು, ತಪ್ಪಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಓರಣವಾಗಿಡುವ ಬಗೆ : ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯ ವನ್ನು ಒಪ್ಪುವ ರೀತಿ ಜೋಡಿಸಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರ ವಿದ್ದಂತೆ. ಇದು ಹೇಗೆ? (**ಚಿತ್ರ 2 ವೀಕ್ಷಿಸಿ**). ಈ ರೀತಿ ಹೋಲಿಸಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯ



ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೀನು ಎಂದರೆ ಹರಿಯುವ ನದಿಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುವ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನೇಕ ಬಣ್ಣದ, ಗಾತ್ರದ ಮೀನು ಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೀತಿ ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು

1) ಕೊಂಡಿ : ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ನೆನಪು ಅತಿಯಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

VIBGYOR (ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ)

V - Violet I - Indigo B - Blue G - Green

Y - Yellow O - Orange R - Red

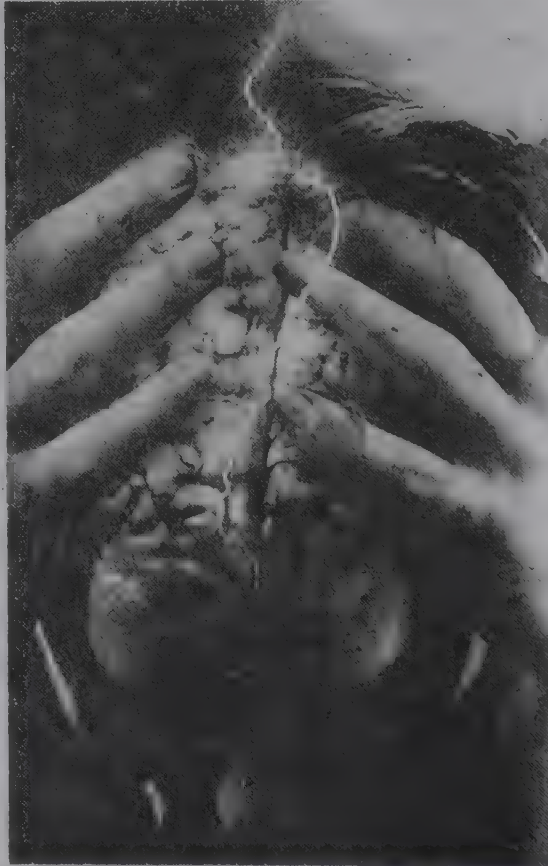
ಅಥವಾ

B - ಬೆಂಗಳೂರು T - ತುಮಕೂರು S - ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಈ ರೀತಿ ಒಂದು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಶಬ್ದ, ಅಕ್ಷರ ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಕಥೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು : ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ತಾವು ಕಥೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಪೆನ್ನು, ಪುಸ್ತಕ, ಕಪ್ಪು, ಸಾಸರು ಇಷ್ಟನ್ನು ನೆನಪಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಚಹ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಪೆನ್ನಿನಿಂದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಕಥೆ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇಷ್ಟನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3) ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ನೆನಪಿಡುವುದು : (ಅ) ಪರಿಚಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ (ಆ) ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ (ಇ) ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೌಮ್ಯತೆಯಿಂದ ''ತಮ್ಮ ಹೆಸರೇನೆಂದಿರಿ?'' ಎಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಿ, ಮನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅವನ ತಲೆಯ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಕೂದಲು, ಹಣೆ, ಹುಬ್ಬು, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅವನು ಮಾತಾಡುವ ಧ್ವನಿ, ವೈಖರಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವನಿಗೆ ಕೊಂಡಿ ಹಾಕಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವನ ತಲೆ ಬೋಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ, ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಹುಬ್ಬು ದಪ್ಪವಿದ್ದರೆ ರಾಕ್ಷಸನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಅವನಿಗೆ ಹೇಳೀರಿ? ಜೋಕೆ!



4) ತುಂಡು ಮಾಡುವುದು : ಇದು ಉದ್ದವಾದ ವಿಷಯ. ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 749191115610 2003 ನಂಬರನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ತುಂಡು ಮಾಡಿ.

7491 - ತಿರುಗಿಸಿದರೆ 1947 ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದ ವರ್ಷ.

9111 - ಇದು ಅಮೇರಿಕದ ಪೊಲೀಸ್ ನಂಬರ್. (ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಕಾರಿನ ನಂಬರೂ ಆಗಿರಬಹುದು),

56 - ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸು

10 - ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳು (ಹತ್ತನೇ ತಿಂಗಳು)

2003 - ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ

ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿದರೆ 7491 9111 56 10 2003 ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದಷ್ಟು, ಅನುಕೂಲವಾದಷ್ಟು ತುಂಡು ಮಾಡಬಹುದು.

5) ಅನಿಸಿಕೆ : ಕಲಿಯುವಾಗ ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ಓದಿದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಓದಬೇಕು.

6) ಏಕಾಗ್ರತೆ: ಬಹಳ ಜನ ಶಾಲಾ - ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ''ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಶನ್'' ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಗೆ ಓದಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಏನೇ ಓದಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಓದಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉ[...] ಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಔಷಧದಿಂ[...] ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅರ್ಥಾತ್ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧವಿಲ್ಲ, ಏಕಾಗ್ರ[...] ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೇಗೆ? ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾ[...] ಇರಬೇಕು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಇದ್ದರೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಬರೆದದ್ದ[...] ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದೇ ರೀತಿ ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮಾ[...] ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲಿದ್ದು ಇತರ ಕಡೆ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಪುಸ್ತಕದಿಂ[...] ಬೇರೆಡೆ ಸರಿಯುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಬೇರೆ ಕ[...] ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮತ್ತೆ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಆ[...] ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೆ ಸಾಕು, ಮನಸ್ಸು ಕಣ್ಣಿನ ಜೊ[...] ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

7) ಓದುವ ವೇಗ : ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ''ತಾವು ಓದ[...]ವುದು ಬಹು ನಿಧಾನ, ಎರಡು ಪುಟ ಓದಲು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬೇಕು'' ಎಂದು ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಹೇಳಿಕೆ ''ತಾವು ವೇಗವಾಗಿ ಓದುತ್ತೇವೆ. ಎಂಟು ಪುಟವನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತೇವೆ'' ಎಂದು. ಯಾರದ್ದು ಸರಿ? ಯಾರದ್ದು ತಪ್ಪು? ಇಬ್ಬರದೂ ತಪ್ಪು. ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಓದುವವನು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಅರ್ಥ ಮಾ[...] ಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದುವವ[...] ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ? ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿ[...] ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿಯೂ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಓದದೆ ಸುಮಾ[...] ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕು.

8) ಒಮ್ಮೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಅವಧಿ ಓದಬೇಕು?

ಒಮ್ಮೆಗೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಓದಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ[...] ನಂತರ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಮತ್ತು ಹಣೆ[...] ಮೇಲೆ ನಯವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿದರೆ ಸಂತಸವಾ[...] ಮತ್ತೆ ಓದು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತ[...] ಈಗಲೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

9) ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಓದಬೇಕು?

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಅವ[...] ಓದಬಹುದು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಡವಾ[...] ಮುಂದೆ ಓದಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀ[...] ದಿನದ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂ[...] ಕೊಳ್ಳಿ, ಇನ್ನೂ ಸಮಯ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಓದಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಆಗ ಓದಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಅಥವಾ ಸುಲ[...]ವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಓದಿ, ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಡವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

10) ವಿಭಜಿಸಿ ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಓದುವುದು

ಯಾವುದೇ ಪಾಠವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಮುಗಿಸದೆ, ಅದನ್ನು ನಿಮ[...] ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಭಜಿಸಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಓದಿ, ಅ[...] ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓದಿದರೆ ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

11) ಓದುವ ಸ್ಥಳ : ಓದುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆ ಇರಬೇಕು. ದೂರದರ್ಶನದ ಹತ್ತಿರ, ನಡುಮನೆಯಲ್ಲಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಬ್ದವಿರುತ್ತದೆ) ಓದದೆ ನಿಶಃಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕು.

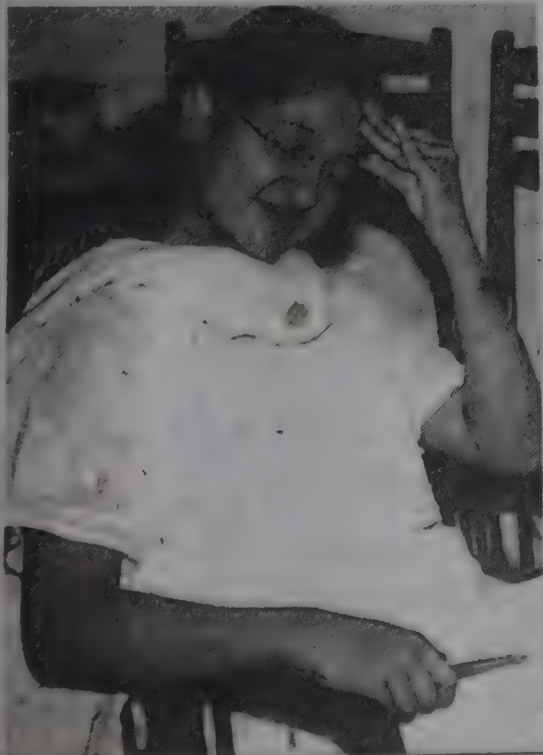
12) ಬೆಳಕು : ಓದುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿರಬೇಕು. ಕತ್ತಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಂದ ಬೆಳಕಿದ್ದರೆ ಓದಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

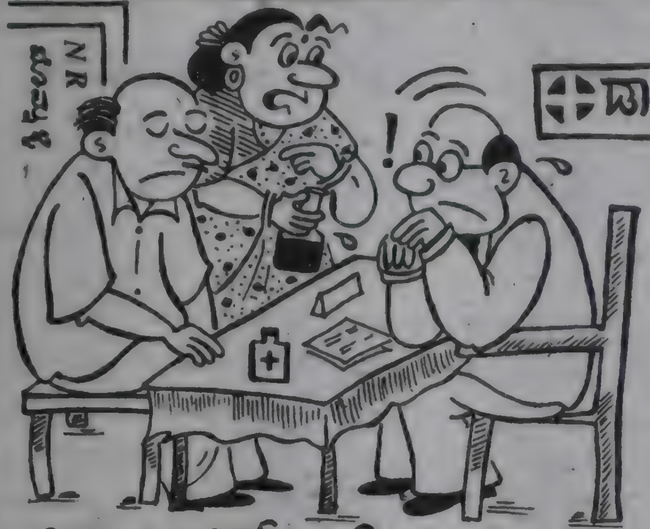
13) ಓದುವ ಸಮಯ : ಓದಲು ಪಕ್ವವಾದ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ. ಕಾರಣ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಜನರು ಮಾತನಾಡುವ ಅಥವಾ ಶಬ್ದ ಅತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಓದಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

14) ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದುವುದು : ಒಮ್ಮೆ ಓದಿದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಪೂರ್ತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಿದ್ದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಓದಿದರೆ ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

15) ಓದುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದಾಗ... : ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಬದಿಗಿಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕ ತೆಗೆದು ಓದಿ. ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದ ಪಾಠ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬಂದಿರುವ ನೈಜ ಸಂಗತಿ.

16) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓದಿ : ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ 'ಉರು ಹೊಡೆಯುವುದು, ತಪ್ಪು. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉರು ಹೊಡೆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.





17) ಓದಿದ್ದನ್ನು ಬರೆಯುವುದು : ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ವಂತ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಹುದು.

18) ವಿಮರ್ಶೆ : ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಜನ ಸೇರಿ (ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ) ಒಂದು ಪಾಠವನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೂವರೂ ಓದಿ. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಯಾರು ಸರಿ? ಯಾರು ತಪ್ಪು? ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಓದಿದ ಪಾಠ ಶಾಶ್ವತ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

19) ಓದಿದ ನಂತರ : ರಾತ್ರಿ ಓದಿದ ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಓದಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ಈ ಮಾತು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

20) ನಿದ್ದೆ ಬಂದಾಗ, ಹಸಿವಾದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಉಂಡಾಗ ಓದುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುಸ್ತಾದಾಗ.

21) ವೀ ಪ್ರ 3ಓ : ಇದು ನೆನಪಿಡಲು ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಸೂತ್ರ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಏನಿದು ಬನ್ನಿ ನೋಡೋಣ.

ವೀ: ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು : ಪಾಠ ಓದುವಾಗ ಅದು ಎಷ್ಟು ಪುಟವಿದೆ, ಚಿತ್ರಗಳಿವೆಯೆ? ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು? ಎಂದು ಓದುವ ಮೊದಲು ವೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಪ್ರ: ಪ್ರಶ್ನೆ: ಪ್ರತಿ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ''ಹೈದರ್ ಅಲಿಯ ಮಗ ಟಿಪ್ಪು ಸುಲ್ತಾನ್'' ಎಂದು ಓದಿದಿರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

''ಹೈದರ್ ಅಲಿ ಯಾರು?''

''ಟಿಪ್ಪು ಸುಲ್ತಾನನ ತಂದೆ''.

''ಟಿಪ್ಪು ಸುಲ್ತಾನ ಯಾರು?''

''ಹೈದರಾಲಿಯ ಮಗ''.

''ಹೈದರ್ ಅಲಿ ಮತ್ತು ಟಿಪ್ಪುಸುಲ್ತಾನ ಯಾರು?''

''ಹೈದರ್ ಅಲಿ ತಂದೆ, ಟಿಪ್ಪು ಸುಲ್ತಾನ ಮಗ''.

''ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಯಾರು?''

''ತಂದೆ ಮಗ''

ಇದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಂಶೋಧನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೆನಪೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

3 ಓ: (ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಓಗಳಿವೆ)

1ನೇ ಓ: ಓದುವುದು : ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಓದಿ.

2ನೇ ಓ: ಪುನರುಚ್ಛರಿಸಿ ಓದುವುದು: ಓದಿದ ನಂತರ ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

3ನೇ ಓ: ಪುನರ್ ಪರಿಶೀಲನೆ : ಈಗ ಪುಸ್ತಕ ತೆಗೆದು ತಾನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಸರಿಯೇ? ಎಷ್ಟು ಮರೆತಿದ್ದೇನೆ? ಎಂದು ಅವಲೋಕಿಸಿ.

1ಓ ಮತ್ತು 2ಓ ಓದುವಾಗ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು (ಅಂಡರ್‌ಲೈನ್). 3ನೇ ಓನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹ್ಞಾ! ಈಗ ನನ್ನ ನೆನಪಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಹೊರಗೆ ಬಂತು.

ಬಾಯಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಓದದೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಓದದೆ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಓದಿದರೆ (ಅಂದರೆ ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಓದುವುದು) ನೆನಪು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಲು ಬೇಕಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ವಿಳಾಸ: ಮನೋತಜ್ಞರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 17

ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೊಂದು 'ಸಂಜೀವಿನಿ'

ನನ್ನದೊಂದು ಅನುಭವ

ನಾನು ಎಸ್.ಆರ್.ಅಹಮದ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಂತ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದವನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದೆ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನದೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪರಿವಾರ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಅರ್ಧಾಂಗಿ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಾನು ಹೋಟೆಲ್ ಉದ್ಯಮದ ಒಂದು ನೌಕರನಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟೇಲ್‌ನ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡುವುದು ನನ್ನ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಟೆಲಿಗೆ ಬರುವ ಜನರಿಗೆ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಕೊಡಲು ಅವಕಾಶ ಹಾಗೂ ಇತರರೂ ಸಹ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿತ್ತು.

ಹೀಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಎಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಮಲಗಿದಾಗ ಆಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರು ಬಂದಿತು. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಇದೊಂದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗನಿರ್ಧಾರಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು.

ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯವರ ಸಹಕಾರದ ಮೇರೆಗೆ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಮಾಡಿಸಿ, ನಂತರ 2ಡಿ ಎಕೋ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ಅಪೊಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಆಂಜಿಯೋ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಪ್ರಕಾರ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಡೆ ಅಡೆತಡೆ (ಬ್ಲಾಕ್) ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಅಪೊಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ, ಹೊಸದಾದ ರಕ್ತನಾಳ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರು.

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನನ್ನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯು ತುಂಬಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಯೋ-ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ದುಗುಡ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬೇರೇನು ದಾರಿ ತೋಚದೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರು. ಇದರಂತೆ ನನಗೆ ಎರಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮರುಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಕಳುಹಿಸಿದರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಎಂದಿನಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ವ್ಯಸನ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವೆಲ್ಲ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ನಾನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗದೆಂಬಂತೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿದ್ದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ನಡೆಯುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಒಂದು ದಿನ ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ನನ್ನ ತೀವ್ರ ತರವಾದ ಎದೆನೋವು, ನಡೆಯುವಾಗ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವಂತಾಯಿತು. ಆ ದಿನವೇ ಮತ್ತೆ ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೋಕಾರ್ಟ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಆಂಜಿಯೋಸ್ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಎಷ್ಟೇ ಎಂದರೂ ಜೀವ ಎಂದರೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು. ವಯಸ್ಸಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಆಗದಿರಲಿ, ಇದರಂತೆ ನನಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎರಡನೇ ಸಲ ಎಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ನಾನು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಏನು ಬರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ತುಂಬಾ ಕಾತುರನಾಗಿದ್ದೆ. ಕೊನೆಗೂ ನನ್ನ ಎಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬಂದಿತು. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಂಗತಿ. ನಾನು ಮುಂಚೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದ ಬೈಪಾಸ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬ್ಲಾಕ್ಸ್ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಲಕ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ ವ್ಯಯಿಸಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ನಾನು ಇದರಿಂದ ದಿಗಿಲುಗೊಂಡು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಕ್ಯನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯ ಹೊಣೆ ನನ್ನದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ವೋಕಾರ್ಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ, ನಂತರ ನನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಎದೆನೋವು, ಆಯಾಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಕೆಲಸವೂ ಹೋಯಿತು. ಈ ಒಂದು ಸಂಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜನರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ **ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಷನ್**‌ನಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾಡಬೇಕಾದವರಿಗೆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

ಇದೊಂದು ಹೊಸ ವಿಧಾನವಲ್ಲ, ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಬ್ಲಾಕ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗವು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹಲವರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ಸುಕನಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಾನೇಕೆ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದಬಾರದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಈ ಫೌಂಡೇಷನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಗುಣಮುಖ ವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ದೊರೆತಾಗ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

ಅಲ್ಲಿಯ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಔಷಧಿಗಷ್ಟೆ ಒತ್ತು ಕೊಡದೆ ರೋಗಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿರಲು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ವ್ಯಾಯಾಮಾದಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಹತ್ತಿರ ಬಾರದೆಂಬ ಸಂಗತಿಯು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ತಿಳಿದ ವೈದ್ಯರು ಈಗ ನನಗೆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನನಗೆ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದ ನೋವು, ಆಯಾಸ ಇವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ವಿಲ್ಲ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂಬ ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡದೇ ರೋಗಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಿಳಿದು ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವು ಇದ್ದು ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ಬ್ಲಾಕ್‌ನಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ವೈದ್ಯರು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು.

ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಡಾ॥ ವಿನೋದ್ ಎ. ಶೇಟ್

ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್

ನಂ.15, ಶ್ರೀಕಂಠನ್ ಲೇಔಟ್, ಶಿವಾನಂದ ಸರ್ಕಲ್

ಬೆಂಗಳೂರು-1 ದೂರವಾಣಿ: 2201595, 98440-23409

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ

ಆ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ನಿರಂತರ ಪಯಣ... ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಶರೀರ - ಮನಸ್ಸು ಅಗಾಧ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿಯಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಿಂದದ್ದು - ಕುಡಿದದ್ದು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ತಾಯಿಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಂದಮ್ಮನ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ತಾಯಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ, ಹಿರಿಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಅವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಂದ ಎಲೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಯಾರೇ ಇರಲಿ, ಬಿಡಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಯಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಹೇಳಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು....

● ಚಿರಂತನ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ...

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವ ವರಿಗಂತೂ ಇದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವ, ಜೊತೆಗೆ ಆತಂಕ ಕೂಡ.

ಋತುಚಕ್ರ ನಿಶ್ಚಿತಪಡಿಸಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರದೇ ಹೋದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನಲು ಅದೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಇದನ್ನು 'ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿ ಟೆಸ್ಟ್' ಮುಖಾಂತರ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು 'ಗರ್ಭಿಣಿ' ಎಂದು ತಿಳಿದಾಕ್ಷಣ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು, ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ಕೊಡಬಲ್ಲಂತಹ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಕಾಲ-ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೆರಿಗೆ ಪೂರ್ವ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆರಂಭದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರದ 3 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂರು ಸಲ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ನಿಮಗೆ ಏನೇನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

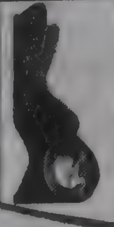
ಶಿಶು ಜನ್ಮ ಯಾವಾಗ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅಂದರೆ 9 ತಿಂಗಳು 9 ದಿನಕ್ಕೆ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದು. ನಿಶ್ಚಿತ ದಿನಗಳಂದೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. 4-5 ದಿನ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

★ ಯೋನಿಯಿಂದ ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ರಾವ ಇಲ್ಲವೆ ನಿರಂತರ ಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ

★ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ



* ಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು
* ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ
* ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು, ಜ್ವರ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಳಿಯುಂಟಾಗುವುದು
* ಕೈ-ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಊದಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು
* ದಿಢೀರನೇ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು
* ಹೊಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಿಬ್ಬೊಳಿಯ ನೋವು
* ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಬ್ಬುಗವಿದಂತಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮತ್ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ
* ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಳದಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಳಿ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ

ಒಂದು ವೇಳೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಬೇಡಿ. ಮಲಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸೂಚನೆ ಕೊಡಿ. ಅವರ ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸದಿರಿ..

ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹೆದರಬೇಡಿ

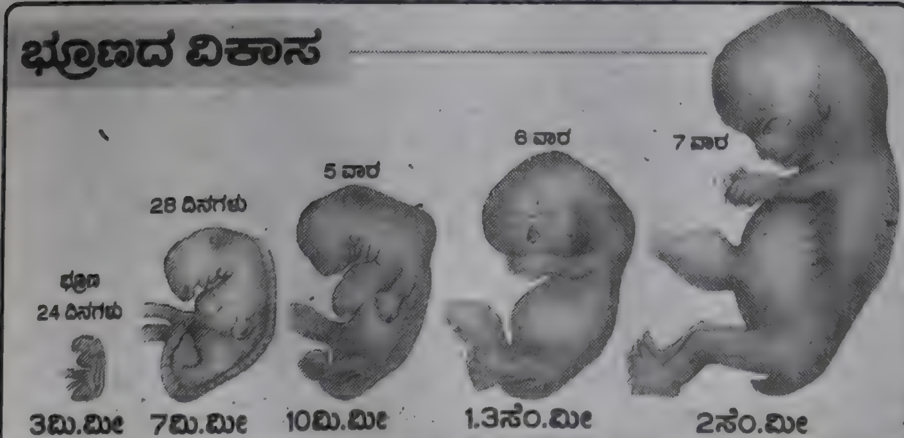
ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಇವೇನು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲ. ಆದರೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾದುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಂತಿಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಸಲಹೆ ಅನುಸರಿಸಿ.

* ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಾದದ್ದರಿಂದಾಗಿಯೂ ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರಿ.
* ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಂದರೆ ಮಲಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರಿ.
* ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಪಿಜ್ಜಾ, ಚಾಕಲೇಟು, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗಬಹುದು.
* ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಲಾಡ್, ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಹಣ್ಣು, ಚೀಜ್-ಪನೀರ್‌ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
* ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಚಿಂತೆಯೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
* ಮುಂಜಾನೆಯ ತೊಂದರೆ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಗುರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಊತ

ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಎತ್ತರದ ತಲೆದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡನಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ "ವೇರಿಕೋಜ್ ವೇನ್ಸ್"ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ ಹೋದರೆ, ವೇರಿಕೋಜ್ ವೇನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.





ತಿಂಗಳಿನಿಂದ – ತಿಂಗಳಿಗೆ ಶಿಶುವಿನ ವಿಕಾಸ

ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳು : ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ ತುಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣ 'ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಪೋಜಿಶನ್'ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೈ-ಕಾಲು ಹಾಗೂ ತಲೆ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ತೂ ಒಂದು ಓನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಉದ್ದ ಮೂರು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೆಸೆಂಟ (ಗರ್ಭಾಶಯದ ಆ ಭಾಗ ಭ್ರೂಣದ ನಾಭಿ ಹಾಗೂ ನಾಡಿ ಮುಖಾಂತರ ಪೋಷಣೆ ನೀಡ ತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ) ಹಾಗೂ ತೆಳು ಪೊರೆ ವಿಕಾ ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳು : ಸಡಿಲ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಈಗ ಆರು ಅಂಗು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ಪೌಂಡ್ ತೂಕದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿ 'ಸರ್ಕ್ಯೂಲೇಟರಿ ಸಿಸ್ಟಮ್' ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಗು ಚಲನೆ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಐದನೇ ತಿಂಗಳು : ಹೊಟ್ಟೆಯ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಎಳೆತವಾಗುವ ಕಾರಣ ಒಂದಿಷ ತುರುಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆ ಆ್ಯಂಟಿಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಕ್ರಿಮ್ ಬಳಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯ ಗತಿಯನ್ನು ಆಲಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊ ಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ತೂ ಅರ್ಧ ಪೌಂಡ್‌ದಷ್ಟು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರನೇ ತಿಂಗಳು : ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿ ಚಲನ - ವಲನ ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಂ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ತ್ವಚೆ ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ನಿರಿಗೆ ನಿರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು 12 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ತೂಕ ಒಂದೂವರೆ ಪೌಂ ನಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳು : ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇ ಶಿಶು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಎರಡೂವರೆ ಪೌಂಡ್ ಹಾಗೂ ಉದ್ದ ಅಂಗುಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳು : ಶಿಶು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಲ್ಲಾಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶು ನಾಲ್ಕು ಪೌಂಡ್ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಹದಿನಾರು ಅಂಗುಲ ಉ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ತೂಕದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಏಳಲು, ಕೂಡ್ರಲು, ಮಲಗಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



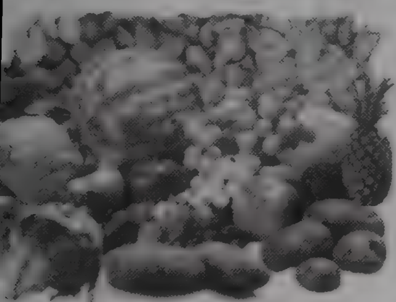
ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳು : ಧೀರ್ಘ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ...ಮ ಸಮಯ. ಇದೀಗ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ...ಯ ಕೂಡ. ಶಿಶುವಿನ ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಟ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಹಾಗೂ ಪಚನ ...ಷ್ಟೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಕಸಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂದಲು ...ದಿರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ಮೆತ್ತನೆಯ ರೋಮಗಳು ಮಾಯವಾಗಿರು... ಶಿಶು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮ ತಳೆ...ಲು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಂಡಿರುವ ಶಿಶು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ ...ಗೂ ತೂಕ 6ರಿಂದ 7 ಪೌಂಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

...ರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ...ಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

(೧) ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಎಲ್ಲ ವಿಶೇಷ ಘಟಕಗಳು (ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೊ...ಡ್ರೆಟ್ಸ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಮಿನರಲ್‌ಗಳು) ಒಳಗೊಂಡಿರ...ೇಕು. ಇವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ...ರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮಹತ್ವವಾಗಿದೆ.

(೨) ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅಥವಾ ಡಯಟಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪು ...ೂಡ ಬಾರದಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಡಯಟಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಾಧೆ ...ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲದ್ದಿರಬೇಕು.



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೆಲೊರಿಗಿಂತ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ...ಳಾದ ಮಾಂಸ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ...ಮಿನರಲ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಶಿಶುವಿನ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ...ಹಲ್ಲುಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ...ಲೋಹದ ಅಂಶವೂ ಅವಶ್ಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೀನ್ಸ್, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು, ...ಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಗಳು ಲೋಹದ ಅಂಶ ...ಹೊಂದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ತಾಜಾ ...ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ...ಆಹಾರದ ನಿತ್ಯ ಘಟಕಗಳಾಗಲಿ. ...ೀವು ನಿಮಗಾಗಿ ಒಂದು ...ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಹ ...ದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ...ಲ್ಲ ತೆರನಾದ ಆಹಾರ ...ಗಳನ್ನು ಶಾಮೀಲು ...ೂಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಈ ರೀತಿಯಿರಲಿ:

★ ಹಾಲು - ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂರು ಇಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಸೇವಿಸಿ.

★ ತರಕಾರಿಗಳು - ಎರಡು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಸೇವಿಸಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದಷ್ಟು ಸಲ ಸೇವಿಸಿ.

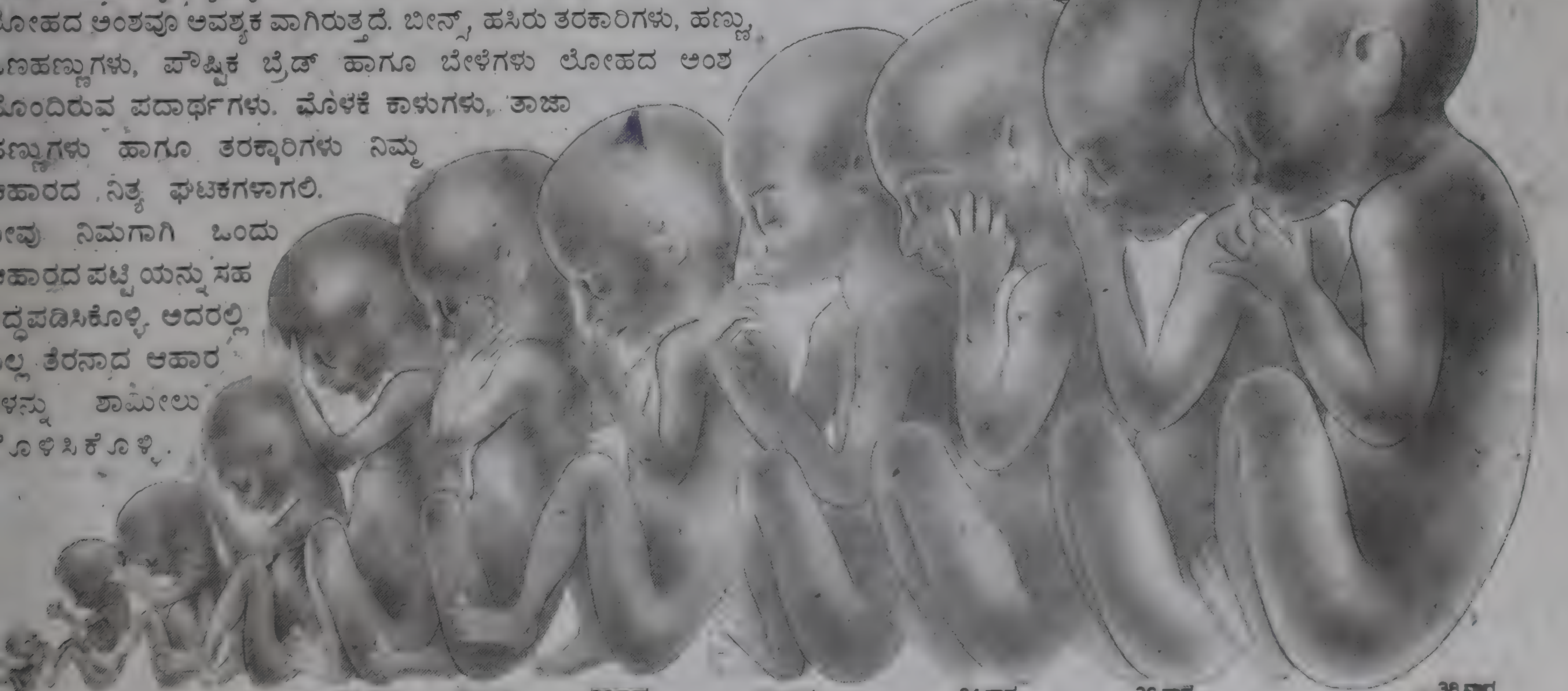
★ ಬ್ರೆಡ್, ಧಾನ್ಯ, ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಗನುಸಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ: ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚದಿರಲಿ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವಂತಿರಲಿ.

ತೂಕ : ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವರು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುವ ಮುನ್ನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿತ್ತು ಎನ್ನುವದು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨೦ ರಿಂದ ೨೫ ಪೌಂಡ್ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು.

ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಧೂಮಪಾನ : ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ತಾಯಿಯಾದವಳು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಗುವನ್ನು ಜನ್ಮಜಾತ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡು ಮಾಡಿದಂತೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹೆರಿಗೆ, ಅವಿಕಸಿತ ಶಿಶು ಇಲ್ಲವೆ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಂದಲೂ ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆ ದೂರವಿರಿ.

ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ : ಇದ ಸಹ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಹಳೇ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಹಲವು ಜನ್ಮಜಾತ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕೆಫಿನ್ : ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಹ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಇವು ಶಿಶುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಪ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚಹ - ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಫಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಯ ಸೇವಿಸದಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇಂತಹ ಪೇಯಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳು

ವಿಶ್ರಾಂತಿ : ಕೆಲಸದೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರ್ಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಕೆಲಸದ ನಡುವೆಯೇ ಆಗಾಗ ಒಂದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಿ. ರಾತ್ರಿ ಕನಿಷ್ಠ 7ರಿಂದ8 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಥಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ದಣಿವು ಎನಿಸದಿರಲಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿರಿ. ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಈಜು ಉಪಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. ಆದರೆ ದಣಿವು ಎನಿಸದಿರಲಿ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ, ಈಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಿಂದ, ಹಗುರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ.

ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯಂತರ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ. ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರುವುದನ್ನು - ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ. ಭಾರೀ ತೂಕದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಬರುವದು ಕಡಿಮೆ. ನೀವು ಚಿಂತಾಮುಕ್ತರಾಗಿ ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಭಯ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅದನ್ನು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನೀವು ಸದಾ ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆಗಳು : ನೀವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಗುರ ಹಾಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರಲಿ. ಅವು ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ತೋರುವುದು ಬೇಡ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯು ಸೃಷ್ಟಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನೀಡಿದ ಒಂದು ವರದಾನವೂ ಹೌದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರ ತ್ವಚೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೌಂದರ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟವರಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ಮಾತಲ್ಲ. ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಧರಿಸುವ ಪಾದತ್ರಾಣಗಳು ಆರಾಮದಾಯಕವೆನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿಯೂ ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಸಮಾಗಮ : ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತೊಂದರೆಯೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ನೋವು, ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಸಮಾಗಮದ ಸುಖ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಕಾಲುಗಳು : ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ವರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಓ[illegible] ಮಹಿಳೆ 'ವೆರಿಕೋಸ್ ವೆನ್ಸ್' ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವ[illegible]ಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶಿರೆಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ವಾಲ್ವ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತ[illegible] ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ಆಹಾರ, ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನು ಹಾಗೂ ವಂಶಪರಂಪ[illegible] ಗತ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವರಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿರೆಗಳ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆತದ ಕಾರಣದಿಂದ ವಾಲ್ವ್ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದ ಕಡೆ ಹರಿಯುವ ಬದಲು ಕೆಳಗೆ ಕಾಲುಗಳ[illegible] ಜಮೆಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲ[illegible] ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ. ಕಾಲುಗಳ[illegible] ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲು ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಎತ್ತರದ ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಕಾ[illegible]ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ : ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದಿದ್ದ[illegible] ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳ[illegible] ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊ[illegible] ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತ[illegible] ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಯರಿಯಾ ರೋಗ ಬರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ[illegible]

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ : ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾ[illegible] ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಿಂ[illegible] ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರಗೊಳಿಸ[illegible] ಈ ಸಲಹೆ ಅನುಸರಿಸಿ:

- ★ ಪ್ರತಿದಿನ 6 ರಿಂದ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಿ.
- ★ ನಾರುಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿ[illegible] ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ನಿಮಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ[illegible] ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಪ್ರವಾಸ: ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆರಂಭದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕಾರು ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಡು-ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಂತು ಹೊರಗೆ ಕೆಲ ನಿಮಿಷ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಪ್ರವಾಸ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು.





ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎನಿಸದ ಹೊರತು ವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಕೂಡದು. ಇದರರ್ಥ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲೂ ಗರ್ಭದ ಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲೂ ಧಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಾಗಿ ರ್ಭಪಾತ ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲವಾಗಿ ಹುಟ್ಟದೇ ಇರಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ಕೆಲವು ಪಥ್ಯ ನಿಯಮ ನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ಐದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮುಂತಾದ ತಪಾಸಣೆ ಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು.

ಔಷಧಿ ಬಳಕೆ ಕುರಿತಾದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಸಬೇಕಾದುದುದ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನ್ನ ತನಗೆ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದ್ಯರಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ)

ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿ, ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರಾನ್, ಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನು, ಅಪಸ್ಮಾರದ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು (ಉದಾ: ಲಪ್ರೊಯೆಟ್) ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಅಪಾಯಕರ. ಮಲೇರಿ ಾದ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಪ್ರೈಮಾಕ್ವೀನ್, ಪೈರಿಮಿಯಾಮಿನ್‌ನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ, ವೈರಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು.

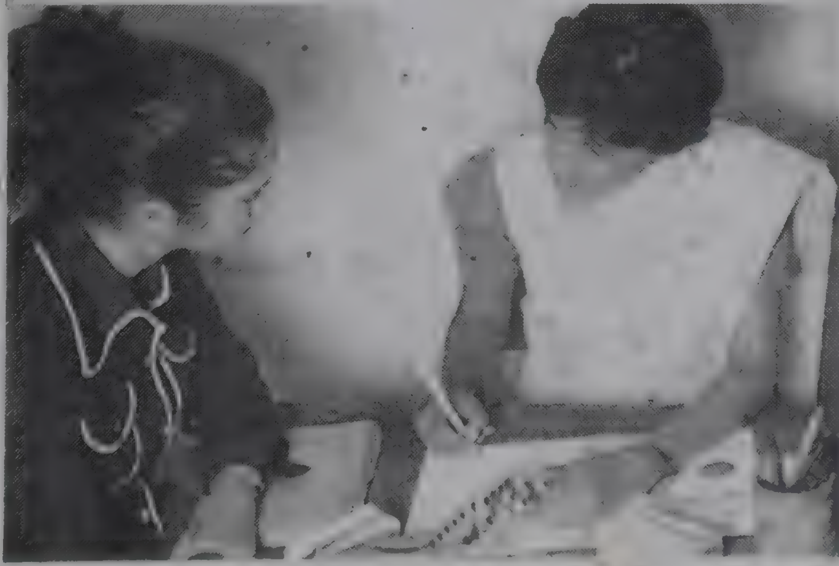
ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳು ರಕ್ಷಿತ?

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ 'ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಕೂಡದು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಲಭ. ಆದರೆ ಇದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಳುಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಂಗತಿಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ತೀವ್ರ ಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಾವ ಬಗೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ರವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದು ಳ್ಳಬಾರದು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಮುಂದಿನ ಆರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ ಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತ್ರ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲ ನಿತ್ಯದ ನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಷಧಿಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದ ಎರಡು ಾರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಕಾಡುವ ಒಂದು ರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ವಾಂತಿ.



ಬಹಳಷ್ಟುಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಾಕರಿಕೆ-ವಾಂತಿ ಅತ್ಯಂತ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದ್ದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಅಪಾಯಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಕೆಲಹೊತ್ತು ಹಾಗಾಯೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಮುಂಜಾನೆ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಬದಲು ಏನಾದರೂ ಒಣಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದು,



'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು. ಇವುಗಳಿಂಧ ಯಾವುದೇ ಲಾಭ ದೊರೆಯದೇ ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ Doxylamine ಇಲ್ಲವೆ Promethazine ನಂತಹ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿದಂತಾಗುವುದು, ವಾಯುಪ್ರಕೋಪದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಟಾಸೀಡನ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ರಾನಿಟಡಿನ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು-ನೆಗಡಿಗೆ ಸದಾ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟ್ಯಾಲ್‌ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ಉರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಇತರ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಆ್ಯಪಿಸಿಲಿನ್, ಆ್ಯಮಾಕ್ಸಿಲಿನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸಿಫ್ಯಾಲಾಕ್ಸಿನ್ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿಪ್ರೊಫ್ಲೆಕ್ಸಸೀನ್, ಟೈಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಕ್ಲೋರೋಫಿನಿಕಾಲ್ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು ಕ್ಲೋರೋಕ್ಲಿನ್, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂದು ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತದೆ.

ಆದರೆ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ ಉಪಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಬಹುದು. ಮೊದಲ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಎಕ್ಸರೆ ಸಹ ತೆಗೆಯುವಂತಿಲ್ಲ, ಔಷಧಿ ಕೊಡುವಾಗ





ಸಹ ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ ರೋಗವಿರುವುದು ಖಚಿತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಐಸೋನಿಯಾಝೂಯಿಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಇಥಾ ಬ್ಯುಟಾಲ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ರಿಫ್ಯಾಪಿಸಿನ್ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಪೈಸಿನ್ ಅಂತೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಡಿ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ದೈನಂದಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸರಿ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಗರ್ಭದ ಮೇಲೆ ಅನಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಫೀನೋಬಿರ್ಟೋನ್, ಫೀನಿಟಾರ್ಜನ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಆಘಾತ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಾಲಪ್ರೊಯೆಟ್ ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಫೀನೋಝ್ಯುರಿಯಿನ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು 'ಡಿಜಿಟ್ಯಾಲಿಸ್' ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದರೆ ಅದು ಸಹ ಗರ್ಭದ ಮ[...] ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮ[...] ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಇರುವಂತೆ ನೋ[...] ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಕೆ ಆಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಡೆಯುವದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆಹಾರ

ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿರಲು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಿಂದ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಲವಾದರೂ ತಿನ್ನಿ, ಏನೇ ತಿನ್ನಿ ಆದರೆ ಅದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಾರಿನಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ದೃಷ್ಟಿ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ : ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನ ಪೂರ್ವ ಭ್ರೂಣದ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ೯ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಭ್ರೂಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸಿದಂತೆ.

ಶಿಶು ಜನನದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಶಾಮೀಲುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ : ಮಗುವಿನ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹಾ[...] ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾ[...] ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ[...] ಶಾಮೀಲುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಫೈಬರ್ : ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ [...] ಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥಗ[...] ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಗೋದಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ನ[...] ನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು.

ಸತುವು : ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಸತುವು ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸು[...] ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ[...] ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯ[...] ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು ಸೇ[...] ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾಲಿನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯ ವಿಷ ಇಂದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸಮಸ್ಯೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಂದಮ್ಮನ ಸಂವೇದನಶೀಲತೆಗೆ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ ವಿಷ ಒಂದು ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆಯಾಗಬಹುದು, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದು.

ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳು ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರ (ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಮುಖಾಂತರ) ಭ್ರೂಣದವರೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಶಿಶು ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹವಾಮಾಲಿನ್ಯತೆಯಿಂದ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿಕೃತಿ ರೂಪ ತಾಳಬಹುದು.

ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಧ್ವನಿಮಾಲಿನ್ಯ ಕೂಡ ಹಾನಿಕಾರಕವೇ. ಧ್ವನಿಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ವಿಕಾಸ ಮಂದಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಹುಟ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಧೂಮಪಾನವು ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಂದಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವರು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಬಹುದು, ಇವರ ಮಕ್ಕಳು ತೂಕ ಹಾಗೂ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯವೂ ಜಾಸ್ತಿ.

ಧೂಮಪಾನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೂ ಘೋರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ತಂಬಾಕು, ಬೀಡಿ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ತಂಬಾಕಿನ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನವರೆಗೆ ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಮುಖಾಂತರ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಸಿರುಮಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.



ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ಕೃತ್ರಿಮ ಪದಾರ್ಥಗ[...] ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಮಾ[...] ತಾಕಲಾಟಗಳಿಂದಲೂ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇರಿ. ಜ[...] ಜಗಳ, ಹಿಂಸೆ, ಆಂತರಿಕ ಕಲಹ ಮುಂತಾ[...] ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ [...] ಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಒ[...] ವಿಚಾರ ಇವೇ ಮಗುವನ್ನು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟಗೆ[...] ಬಲ್ಲವು.



...ಖ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು
...ಯದು. ರಕ್ತದೊಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅವು ಸಹಾಯಕ. ಕ್ರಮತಪ್ಪದೆ
...ಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಒಂದು
...ಲಭೂತ ವ್ಯಾಯಾಮ. ತೀವ್ರವಾದ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಹನ ಓಡಿಸು
..., ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್, ಈಜು, ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಾರದು.

...ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು
...ವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಸುಲಭ
... ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ
...ತ್ತವಾಗುವ ಅಂಗಸಾಧನೆಗಳು ಯಾವ್ಯಾವುವು? ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ
...ಡಬೇಕು? ಇಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೆರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡು
...ಗಳು, ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಎಂದು ಎರಡು
...ಗಳಾದ್ದಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

...ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಹೆರಿಗೆಗೆ ತಯಾರಾಗುವ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಎಂದೂ
...ಳಬಹುದು.

...ವಕ್ಕೆ ಮೊದಲು

1. ಕಾಲು ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಕೈಯೂರಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಇಡೀ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಾಲು
...ಗೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿರಲಿ. ಅದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ನೋಡುತ್ತ
...ದ್ದು ಬಲತೋಳು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿರಿ. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಜೋರಾಗಿ
...ದು ಬಿಡಿರಿ ಮತ್ತು ಒಳಗೆಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಎರಡು ಬದಿಗೂ ತಿರುಗುತ್ತ,
... ಎಂಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಇದರಿಂದ ಸೊಂಟದ ಪೆಲ್ವಿಸ್ ಭಾಗ ಲಘುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂಭಾಗ ಅತ್ತಿತ್ತ
...ನ್ನಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ನೇರವಾಗಿ ನಿಮಿರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂಬದಿಗೆ
...ಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ಎರಡನ್ನೂ ನಡು ಬೆನ್ನಿಗೊತ್ತಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ
...ದೆರಡು ಕ್ಷಣ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಬಿಡಿ, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿರಿ. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರತಿದಿನ
...ು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಎದೆ ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ನಿಮಿರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.
...ದಗಳನ್ನು ಕೈಮುಗಿಯುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಸೇರಿಸಿರಿ.
...ೀಲೆ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎರಡೂ ಕಾಲು ಮಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಇಬ್ಬದಿಗೆ
...ಲಿಸಿರಿ. ಪ್ರಸವದ ವೇಳೆ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಪೇಶಿಗಳು ಲಘುವಾಗಿರಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ.

4. ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಟಿ ನಿಮಿರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದೇಹವನ್ನು
...ು ಬಾಗಿಸಿರಿ. ಈಗ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ ಪಾದಗಳನ್ನು
...ತ್ರ ದೇಹದತ್ತ ಬದಲಿಸಿ ಬದಲಿಸಿ ಬಾಗಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು
... ಮಾಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ, ಮಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಹಳೆಯ ನೆಲೆಗೆ ತನ್ನಿರಿ.
...ೆ ಉಸಿರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿರಿ ಮತ್ತೆ ಪಾದಗಳನ್ನು
...ಹದತ್ತ ಮಡಚಿ ಉಸಿರು ಬಿಡಿರಿ.

...ವವೇದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು

5. ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎರಡು
...ನ್ನೂ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಒಯ್ದು, ನೆಲಕ್ಕೂರಿ, ತುಸು ಒರಗಿದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
...ಡಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಬೇಕು.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಊರಿಕೊಂಡು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗೋಡೆಗೆ ವಾಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ನೆತ್ತಿಯಾದರಿಸುವಂತೆ ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ, ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂತುದಿಗೆ ಇಟ್ಟು, ಅದರ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಇಡಿರಿ. ಇದು ಶೋಕದ ಪೋಸ್‌ನಂತಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ತಲೆ ಕೆಳಬಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಸೊಂಟದ ನೋವಿಗೆ ನಿವಾರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡವು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಧಿಸದು.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಬಳಿಕ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನೋಡಲು ಅಂದವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ

6. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲೂ ಒತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿರಿ. ಅಂಗೈಗಳು ತೊಡೆಯ ಅಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಈಗ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡು ಇದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ ಭಂಗಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ. ಅಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಬಲ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

7. ಪಾದ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಈಗ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಊರಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಡಿಸಿರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಮಾಂಸ ಪೇಶಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

8. ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇದು. ಬಲಗಾಲಿನ ಮಂಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೂರಿರಬೇಕು. ಎಚ್ಚರ, ತಲೆ ನಿಮಿರಿ ಇರಲಿ. ಎಡಕಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಕಾಲು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನೆಡೆಯ ನರಗಳು, ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ.

9. ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಗಿಸಬಾರದು. ಕಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ತುಸು ಮಾತ್ರ ಬಾಗಿಸಿ, ಅಗಲ ಮಾಡಿರಿ. ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ೨೦ ಅಂಗುಲ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದು ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತು ಏಳಿರಿ. ಹತ್ತು ಬಾರಿಯಷ್ಟು ಸಾಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಹಳೆಯ ನೆಲೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹಿಂಬಾಗದ ಪೇಶಿಗಳು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

10. ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ತಾಗಿಸಿ, ದೇಹದ ಪೂರ್ಣ ಭಾರ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಕುರ್ಚಿ ಇದೆ ಎಂಬಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೊಂಟ ಬಾಗಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರಿ. ಕಾಲುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪೇಶಿಗಳು ಹುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸೂತಿ ವೈದ್ಯ ರನ್ನು ಕೇಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.



ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಗೂ ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸವ ಎಂಬುದು ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ತುಸು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ತುಂಬುವ ಸಂಗತಿ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅಗತ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿಡುವ ಚಿಂತನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ದಿನದಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಮೊದಲಿಗೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗದು. ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗಿ ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನೋ, ಮೊಮ್ಮಗಳನ್ನೋ ಆಡಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಮುನ್ನೇರ್ಪಾಡಿನ ಪಟ್ಟಿ ಇದು.

1. ಹಳೆಯ ಸೀರೆ,ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡುಗಳು ಇವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ, ದೊಡ್ಡ ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅಂಚು ಹೊಲಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
2. ಮಗುವಿನ ಅಂಗಿಗಳು. ಪೌಡರ್, ಬೇಬಿ ಆಯಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
3. ಹಳೆಯ ಹರುಕು ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಹಳೆಯ ನ್ಯೂಸ್ ಪೇಪರ್‌ಗಳು, ಟಿಶ್ಯುಪೇಪರ್, ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್, ಕಾಟನ್ ರೋಲ್.
4. ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ಪೂನ್, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್‌ನಂಥ ಪಾನ, ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಕತ್ತಿ, ಜ್ಯೂಸ್ ತೆಗೆಯುವ ಸಾಧನ.
5. ಲೋಟ, ತಟ್ಟೆ, ಚೆಂಬು, ಪೇಪರ್ ಕಪ್‌ಗಳು.
6. ಒಂದು ಖಾಲಿಬಾಟಲಿ (ಕುಡಿಯುವ ನೀರೊಯ್ಯಲು).
7. ಎರಡು ಫ್ಲಾಸ್ಕ್‌ಗಳು. ಫ್ಲಾಸ್ಕ್ ತೊಳೆಯಲು ಬ್ರಶ್, ಸೋಪ್ ಪೌಡರ್.
8. ಪೇಪರ್, ಪೆನ್ನು, ಡೈರಿ. ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ, ಸಮಯ, ತೂಕ, ಔಷಧಿ ವಿವರ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
9. ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವವರು ಅಗತ್ಯ. ಅವರಿಗೆ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್, ತಲೆದಿಂಬು ಇತ್ಯಾದಿ.
10. ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವವರಿಗೆ ನೀಡಲು ಚಾಕ್ಲೆಟ್‌ನಂಥ ಸಿಹಿಗಳು.

ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಮೃತ ಸಂಜೀವಿನಿ-ಕೊಲಸ್ಟ್ರಾಂ

● ಡಾ. ಪ್ರೇಮಾ ಬಿ. ಪಾಟೀಲ,

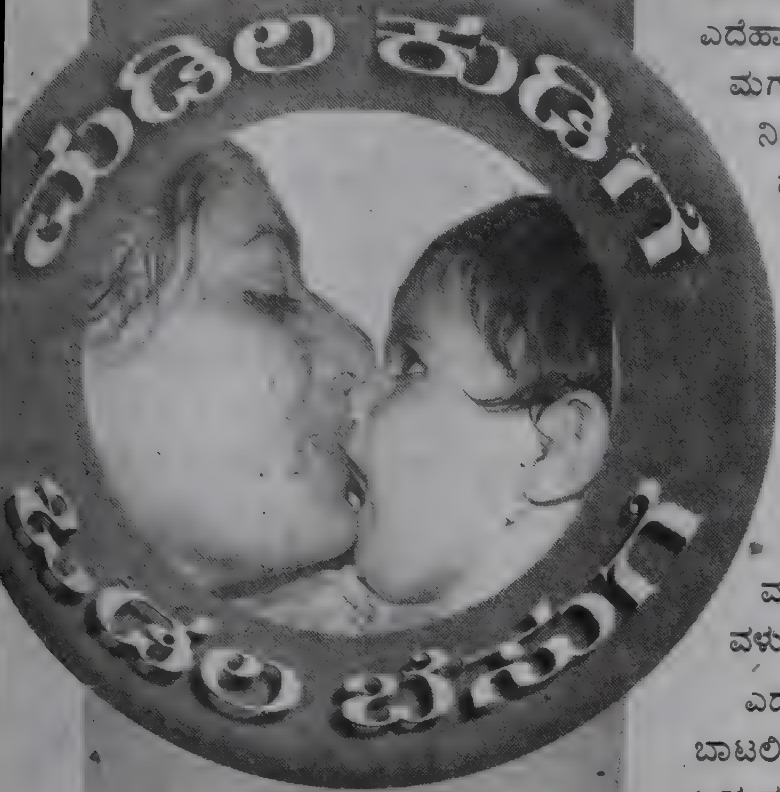
ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಎಳೆಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳು ಈ ಅಮೃತದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮೊದಲ ದಿನ ಮೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಗಟ್ಟಿ, ಹಳದಿ ದ್ರವ ಮಗುವಿನ ಪಾಲಿಗೆ 'ಸಂಜೀವಿನಿ'. ಈ ಹಳದಿ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. 'ಕೊಲಸ್ಟ್ರಂ' ಎಂದು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಗಿಣ್ಣದ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಕೊಲಸ್ಟ್ರಂ ಇದು ಅಂಟಾದ ನಸು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ 2-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ 2-8 ಟೀ ಚಮಚಗಳಷ್ಟು ಅಂದರೆ 10-40 ಎಂಎಲ್ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಾರಕ ಗುಣವಿದೆ. ಇದು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿದ್ದು, ಅಂಟು ಅಂಟಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದ, ಹಳೆಯ ಹಾಲು, ಕೀವು ತುಂಬಿದ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಳದಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳಿದ್ದು, ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಲವಾರು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೊಲಸ್ಟ್ರ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಲಸ್ಟ್ರಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಸಾರಜನಕ ಇದ್ದು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳು, ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಲವಾರು ಮಾರಕರೋಗಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೊಲಸ್ಟ್ರಂನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್, ಮೇದಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಂತರದ ಬಿಳಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ನಂತರದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೊಲಸ್ಟ್ರಂನಲ್ಲಿ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯ ಖನಿಜಗಳಾದ ರಂಜಕ, ಗಂಧಕ, ಸುಣ್ಣಾಂಶ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೆಶಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕೊಲಸ್ಟ್ರಂನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಂತರ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅದರ ಮಲಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಮೊದಲ ಮಲವು ಕೊಲಸ್ಟ್ರಂ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆಹಾರವಾದ ಕೊಲಸ್ಟ್ರಂನ್ನು ಬೀಸಾಡದೇ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜನನಿಯ ಹಾಲು ದೊರೆತರೆ ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಗುವಿನ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಸುಕೃತ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದಂತಹ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತು. ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದೊಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ; ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ನಂಟು. ಹಲವರಿಗೆ ಅದು ತಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನಂಟು. ಅನೇಕ ತಜ್ಞರುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೊಲಸ್ಟ್ರಂ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ●



ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿಗೆಷ್ಟು ಮಾನ್ಯತೆ?

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡದಿರುವಂತಹ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ನೀಡುವುದರಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನೆಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಗಮನಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

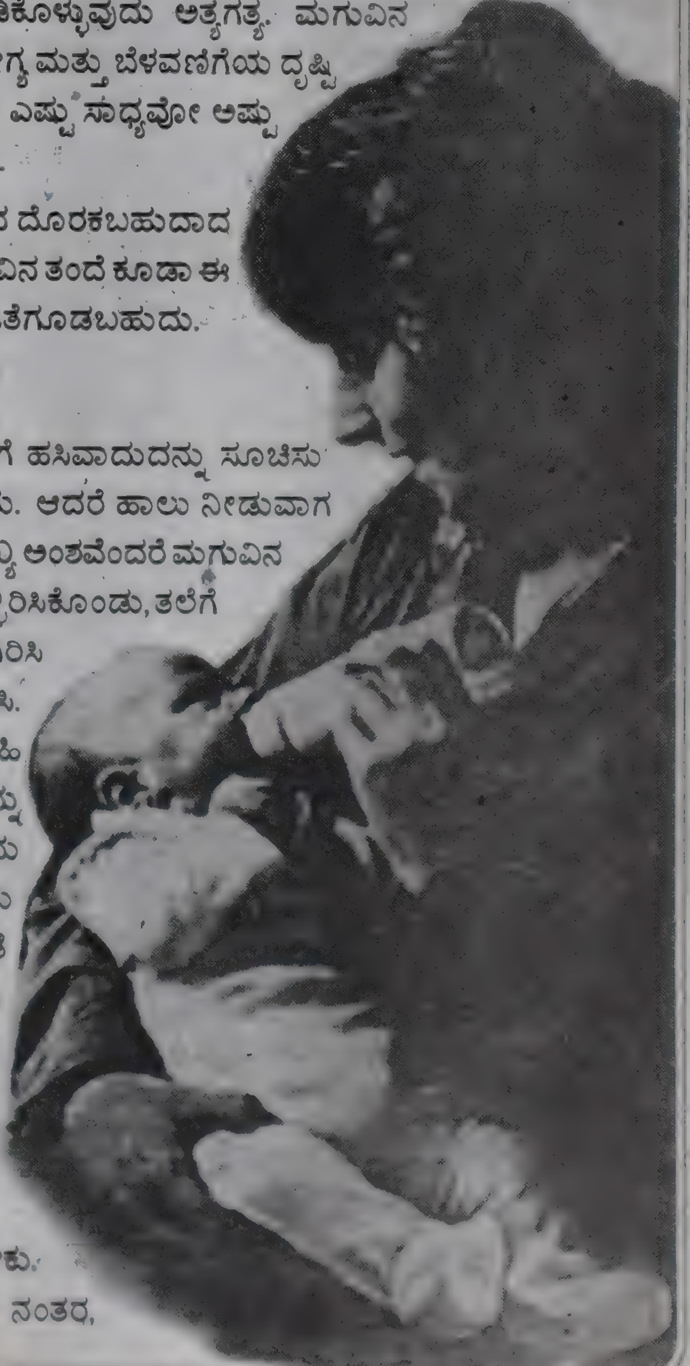
● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ

ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಂತೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮಾತೆಯರಿಂದ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ. ಒಬ್ಬಾಕೆಗೆ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬಾಕೆಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂತರದಿಂದ ಮಗುವೇ ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿಯೂ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯಾಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತೆಯರಾದವರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಸಹಾಯಕತೆಗೆ ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಥವಾ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವದಿಂದ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಗುವಿನಂತೆಯೇ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಗು ಕೂಡಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿಯಿಂದ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೋ ಅದೇ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆಯನ್ನು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಪಡೆಯುವಂತೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ನೀಡುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ.

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೊರಕಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಕೂಡಾ ಈ ಹಾಲು ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಜತೆಗೂಡಬಹುದು.



ಹಾಲುಣಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮಗು ಅಳುವ ಮೂಲಕ ತನಗೆ ಹಸಿವಾದುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಾಲು ನೀಡಿದರಾಯಿತು. ಆದರೆ ಹಾಲು ನೀಡುವಾಗ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಭಂಗಿ. ಮಗುವನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ತಲೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಆಸರೆಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ. ಉಸಿರುಕಟ್ಟದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ಹಾಲು ಬಾಟಲಿನ ಕೊರಳು ಮತ್ತು ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಓರೆಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಬಾಟಲಿಗೆ ಗಾಳಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಗುವಿನಂತೆಯೇ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ತೇಗನ್ನೂ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಅರ್ಧ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ,

ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೇ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದುಹೋಗದಿರಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಮಲಗಿದ್ದಾಗ. ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿದಂತಾಗಬಹುದು. ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಅಪ್ಯಾಯತೆಯನ್ನು ಮಗು ಕೂಡಾ ಸಂತೋಷದಿಂದಲೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

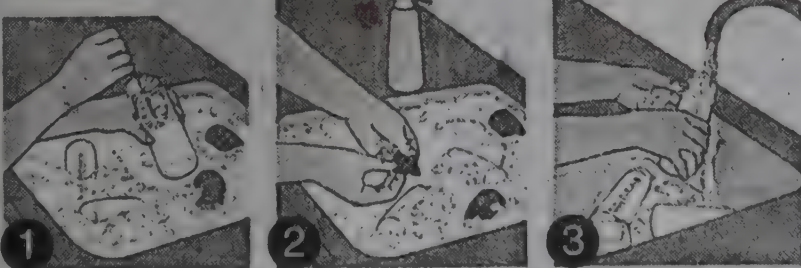
ಬಾಟಲಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ

ಹಾಲು ನೀಡಲು ಒಡೆದು ಹೋಗದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಅಗಲ ಕೊರಳುಳ್ಳ ಬಾಟಲಿಯನ್ನೇ ಆರಿಸಿ. ಅಗಲವಾದ ಕೊರಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಲು ತುಂಬಿಸುವುದು, ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಟಲಿಯ ನಿಪ್ಪಲ್ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಬಾಯಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ನಿಪ್ಪಲ್ ತಂದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದೀತು. ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆಯುವಂತಹ ಬಾಟಲಿಗಳು ಕೂಡಾ ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಯಾಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಬಾಟಲಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಇಂಥ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆಯುವ ಬಾಟಲಿಗಳು ಸಹಕಾರಿ.

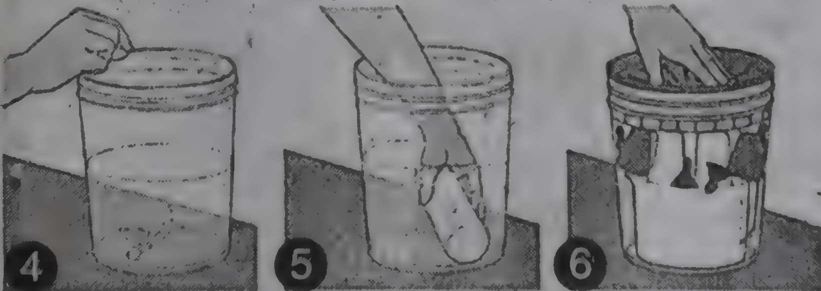
ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು

ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು, ಬಾಟಲಿ ತೊಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಪರಿಕರಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿದ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಪೊಟ್ಟಣವೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನ



1. ಬಾಟಲಿ, ನಿಪ್ಪಲ್, ಮುಚ್ಚಳ ಮತ್ತಿತರ ಪರಿಕರಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಬೂನು ಬೆರೆತ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಆ ಪರಿಕರಗಳಿಂದ ಹಾಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಲು ಬಾಟಲಿ ಬ್ರಶನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
2. ನಿಪ್ಪಲ್‌ನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ.
3. ಬಳಿಕ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿ ಮತ್ತಿತರ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅದ್ದಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.



4. ಬಾಟಲಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅರ್ಧ ತಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿಸಿ, ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಅದು ಕರಗುವ ವರೆಗೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.
5. ಬಾಟಲಿ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಇಡಿ. ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಆ ನೀರು ಪೂರ್ಣ ತುಂಬಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಎಲ್ಲ ಪರಿಕರಗಳೂ ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಯಾವಾಗ ಆ ಪರಿಕರಗಳು ಬೇಕೋ ಆಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಬಾಟಲಿ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು, ಆ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವ ಮೂ[…] ಕವೂ ಬಾಟಲಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ಇದರಿಂದ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬಹ[…] ಬೇಗ ಹಾಳಾಗಿಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ನೀಡುವಾಗ ಬಾಟಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರ[…] ವುದು ತೀರಾ ಅವಶ್ಯ.
- ಯಾವತ್ತೂ ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಥರ್ಮಾಸ್ ಫ್ಲಾಸ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡಬೇಡಿ[…] ಕೀಟಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನೇ ನೀಡಿ.
- ಮಗು ಸೇವಿಸಿ ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೀಡಲೆಂದ[…] ಇಡಬೇಡಿ. ಕೂಡಲೇ ಎಸೆದುಬಿಡಿ.
- ಬಾಟಲಿಯ ನಿಪ್ಪಲ್‌ನ ರಂಧ್ರ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಬರುವಂತೆ ದೊಡ್ಡದಿರ[…] ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ತುಂಬಾ ಹಾಲು ಬಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರುಕ[…] ದಂತಾಗಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಬರಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಮ[…] ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಾಗಿ, ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳಬಹುದ[…] ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಗು ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿ[…] ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ನಿಪ್ಪಲ್[…] ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ.
- ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.



ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗೆ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಲು ತುಂಬಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಮು[…] ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿಸಿ, ನಿಪ್ಪಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಹರಿವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಹಾಲು ಸೋ[…] ಹೊರಗಿಳಿದರೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ನ ರಂಧ್ರ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಕೆಲವಾ[…] ಹನಿಗಳು ಇಳಿದರೆ ರಂಧ್ರ ತಕ್ಕುದಾಗಿಯೇ ಇದೆಯೆಂದರ್ಥ.

ನ್ಯೂನತೆಗಳು

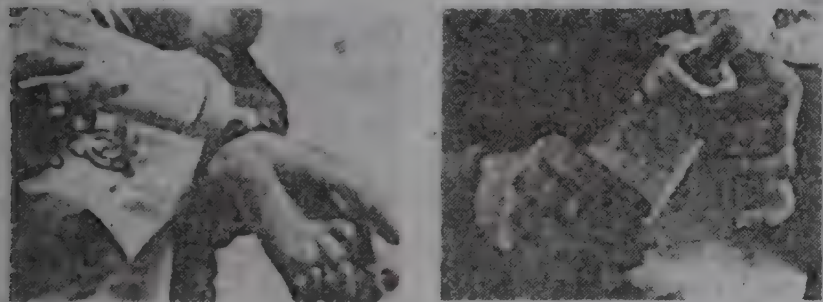
ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ನ್ಯೂನತೆಯೆಂದರೆ, […] ಹಾಲಿನಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವ 'ಪ್ರಥಮ ಸ್ತನ್ಯ' (colostrum) ಇದರಲ್ಲಿ ದೊರ[…] ವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂ[…] ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರೂ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗಾದ[…] ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಗ ಮಗು ಪ್ರಥಮ ಸ್ತನ್ಯವನ್ನು ಕಳ[…] ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೂ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂ[…] ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎ[…] ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅ[…] ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಗುವೇನಾದ[…] ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಇದು […] ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮ[…] ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

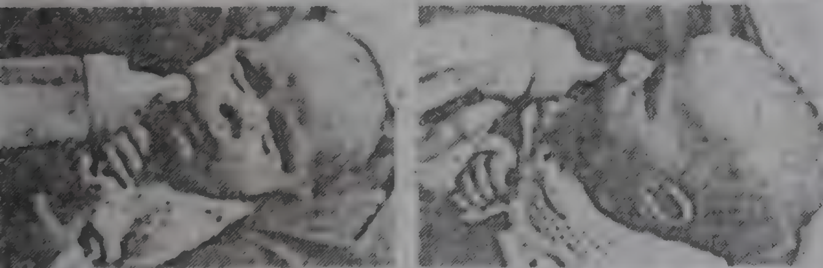
ಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಮಗುವಿನ ಭಂಗಿಯೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರ ೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಸಮತಲ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿಸಿ ಹಾಲುಣಿಸಲು ೋಗಬೇಡಿ. ಮಗು ಕುಳಿತಿರುವ ಭಂಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ೇವಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹಾಲು ಎಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹಾಲು ಅತಿ ಬಿಸಿಯೂ ಇರಬಾರದು, ಅತಿ ತಣ್ಣಗೆಯೂ ಇರಬಾರದು. ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮುನ್ನ ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಡಿಲಿಸಿ ಇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಹಾಲು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಜಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಯು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯ ಒಳಗೆ ಒಂದು ವಿಧದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವು ತುಂಬಿ ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಹಾಲನ್ನು ಹೀರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಆಯಾಸಗೊಂಡು ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಗಾದರೆ, ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಅದರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ನೀಡಿ.

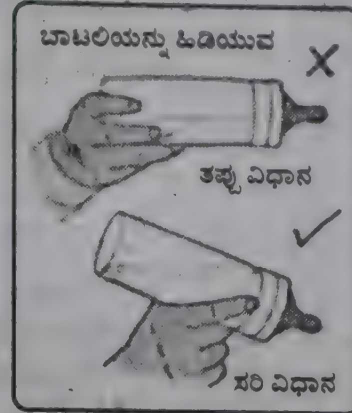


ಮಗು ತನಗೀಗ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಅದಕ್ಕೊಂದು ದಾರಿಯಿದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ, ಬಾಟಲಿಯ ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ಮಗುವಿನ ತುಟಿಯ ಪಕ್ಕ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ಕೂಡಲೇ ಮಗು ಬಾಟಲಿಯ ನಿಪ್ಪಲ್‌ನತ್ತ ಮುಖವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಾಗಿ ತುಟಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವಾಗ ಅದು ಗಂಟಲಿನ ತನಕ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮಗು ಹಾಲುಣ್ಣುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗು ಹಾಲುಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಡುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಬಹುದು. ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡುತ್ತಾ ಬಾಟಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಬಯಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಗದರಿಸಿ ಹಾಲುಣ್ಣುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಗು ತನಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆನಂದದಿಂದ ಸೇವಿಸಲಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ನೀವೇ ಹಾಲುಣಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಸುಮ್ಮನೆ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಿರಿ, ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡು ಹೇಳಿ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಗುವಿನ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ನೀಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವಂತಿರಲಿ.

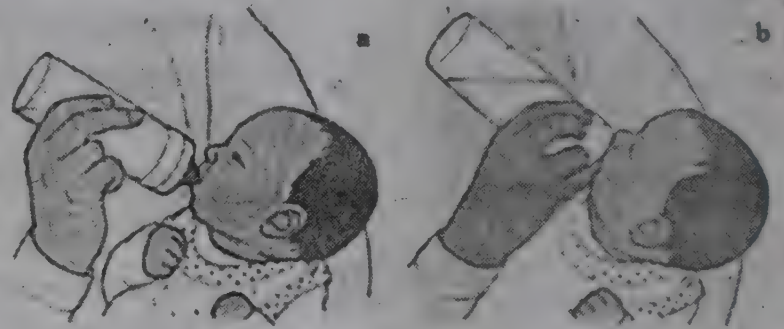


ಈ ಮೊದಲ ಸಂಪರ್ಕವೇ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಸೆಯುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ತೋಳಿಗೆ ಆನಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ತೋಳಿಗೆ ಆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಕೋಣೆಯ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ನೋಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲುಣಿಸಿದ ನಂತರ ತೇಗು ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ

ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವಾಗ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎಳೆದುಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಆ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾದಾಗ ಎಳೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು.



ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಎಳೆಯುವಾಗಲೂ ಮಗು ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮಗು ಹಾಲು ಹೀರುವುದನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಿವಿಮಾತುಗಳು

- ಸಮತಲ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ಹಾಲುಣಿಸದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ನುಂಗಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಿಟ್ಟು, ಆ ಬಾಟಲಿಗೆ ತಲೆದಿಂಬಿನ ಆಧಾರವಿಟ್ಟು ಹೋಗದಿರಿ. ಬಾಟಲಿಯ ಕೋನವು ತಿರುಗಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಹೀರಲು ಅಸಹಜವಾಗಬಹುದು. ಉಸಿರುಕಟ್ಟಲೂಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹಾಲು ನೀಡುವಾಗ ತಾಯಿ ತೋರುವ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಇವೆಲ್ಲ ಮಗುವಿಗೆ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲು ಹೀರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿಬಿಡುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸದಿರಿ. ತನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ನೀಡಲು ಹೋಗದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹಾಲು ಹೀರುವುದನ್ನೂ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನೂ ಮಗುವಿಗೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಹಾಲು ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡಲು ಔಷಧಿಯನ್ನು ತನ್ನಿ.

(77ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

28 ದಿನಗಳ

ಮುಂಜಾನೆ ವಾಯುವಿಹಾರ, ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ನಡಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು? ಎಂಬುದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ...

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ನಡಿಗೆಯ ಯೋಜನೆ



ಮೊದಲ ವಾರ: ನಡಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ

ವಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ದಿನದ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಿಡುವಿನ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರ ಸಮಯ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನ-1: ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಮುಂದೆ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ-2: ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಾಖವುಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ದಿನ-3: ನಡಿಗೆಯ ನಡುವೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ-4: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಡಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಲ ಮತ್ತು ಚಾಲನೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯ (stretching) ವ್ಯಾಯಾಮ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿ.

ದಿನ-5: ನಡಿಗೆಗೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ತಪ್ಪದೇ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ-6: ನಡಿಗೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಡಿ.

ದಿನ-7: ವಾತಾವರಣದ ಏರುಪೇರುಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ನಡಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ.

2ನೇ ವಾರ

ನಾಲ್ಕರ ಬದಲು ಒಂದು ದಿನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು 5 ದಿನದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲು 20 ಗಜ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಡೆಯಿರಿ. ಬೇಸರವೆಂದು ಆಲಸ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ದಿನ-8: ಒಂದು ದಿನ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆಯ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು 5ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ-9: ಲಿಫ್ಟ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಹಡಿ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ-10: 220ರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ. ಬರುವ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಗತಿಯಿರುವ ಹಾಗೆ ನಡಿಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ-11: ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸ್ನೇಹಿತ/ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬರೊಡನೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ-12: ಕೈ ಊತ ಬರುತ್ತದಾದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಲಂಬಾಕಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಡಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ (ಕೈ ಬೀ... ಕೊಂಡು).

ದಿನ-13: ಕಾಲುನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ warm up
ಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾದವನ್ನು ವರ್ತುಲಾ
ರವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ.

ದಿನ-14: ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
ತೀರಾ ಬೇಸರವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ದಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ
ದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ನಡಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ.

3ನೇ ವಾರ

ನಡಿಗೆಯನ್ನು 45 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
ಥವಾ ವಾರದ ಉಳಿದ ಇನ್ನೆರಡು ದಿನ ಕೂಡ
ಡಿಗೆಗೆ ಮೀಸಲಿರಿಸಿ. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗ
ದ್ದಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷದಂತೆ 4-5 ಬಾರಿ ನಡೆಯಿರಿ.
ಮ್ಮ ನಡಿಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದನ್ನು
ರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತಿ ನೋಡಿ.

ದಿನ-15: ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
ದರಿಂದ ಕೊನೆಯ 15 ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆಯ ಕಷ್ಟ
ನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದಿನ-16: ಒಬ್ಬಂಟಿಗರಾದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ
ಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ-17: ಬೆನ್ನು ನೋವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ
ನೇರವಾಗಿ, ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನಡೆ
ಯಿರಿ. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಡಿ.

ದಿನ-18: ಕೈಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ
ಳಸಿ. ಕೈಬೀಸಿ ನಡೆಯಿರಿ.

ದಿನ-19: ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ
ಡಿಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯ
ೇಡಿ. ಈ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಉತ್ತಮ
ವದುದು.

ದಿನ-20: ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾ
ರೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವಲ್ಲದ ವಸ್ತು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು
ಡೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಆಕಾರ
ದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದಿನ-21: ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಹಸ ಬೇಕಿದ್ದರೆ,
ಮಾನಾಂತರ ಟಾರ್ ನೆಲಕ್ಕಿಂತ ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ
ುರಳಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ
ಲ್ಪ ಎತ್ತರವಿರುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿ.

4ನೇ ವಾರ

ದಿನಕ್ಕೆ 45 ನಿಮಿಷದಂತೆ ವಾರಪೂರ್ತಿ ತಪ್ಪದೇ
ಡೆಯಿರಿ. ನಡಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ
ಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ 30 ಸೆಕೆಂಡು
ಳವರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ.
ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ
ುತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ
ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹಿಗಳನ್ನಾಗಿ
ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನ-22: ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ
ತಕ್ಕಂತೆ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ-23: ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ
ನಡೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತ (walkman)
ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತಾಳ ಹಾಕುತ್ತ ನಡೆಯಿರಿ.

ದಿನ-24: ನಿಮ್ಮ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ
ವಾರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವಲ್ಲಿ
ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನ-25: ಬಹಳ ಕಷ್ಟದಿಂದ ದೂರ ಹೆಜ್ಜೆ
ಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಡೆಯಬೇಡಿ. ಚಿಕ್ಕದಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ
ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದು.

ದಿನ-26: ಬಳಲಿದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆಯೆ? ಯಾವುದೇ
ರೀತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ 10 ನಿಮಿಷ ತಡ
ವಾಗಿ ಹೋದಾಗ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಆಗ ಖಂಡಿತ ಸೋಲಿನ ಅನುಭವವಾಗಲಾರದು.

ದಿನ-27: ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ
ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದಲ್ಲದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ
ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

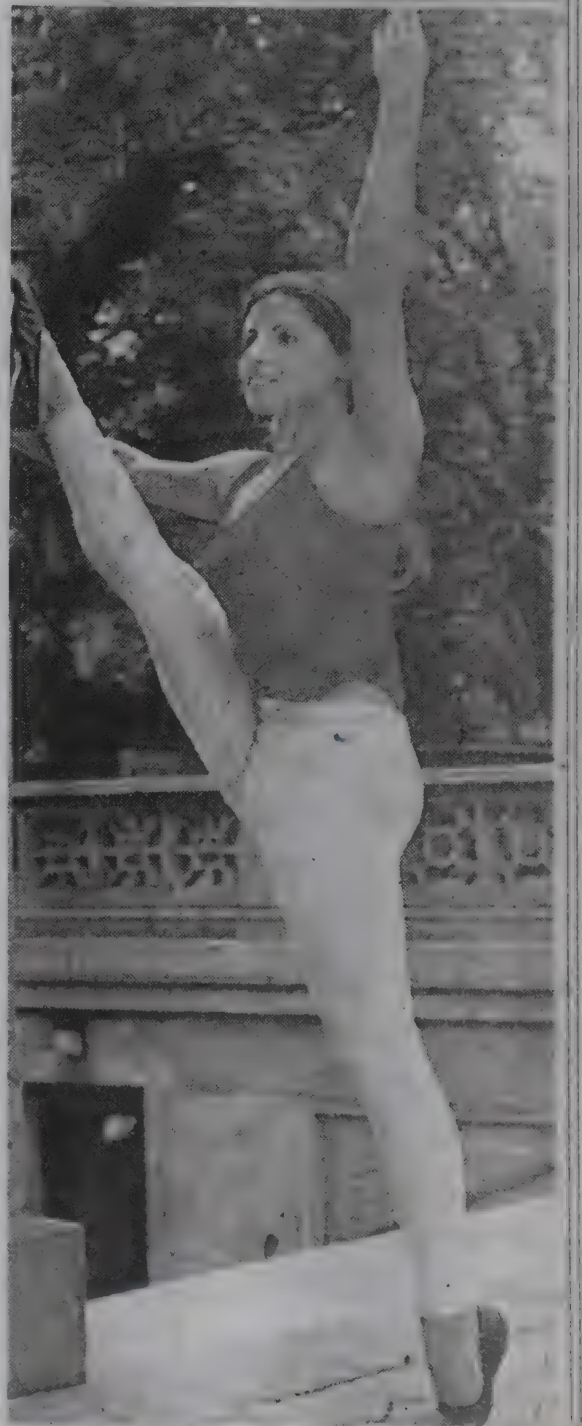
ದಿನ-28: ನಡಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳ
ಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ
ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ
ಪ್ರಕಾರ, ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆಯುವರೋ
(ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ) ಅವರು
ತೆಳುವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿದಾದ ಸೊಂಟ
ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಡಿಗೆಯಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

1) ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆ
ಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾ
ಘಾತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2) ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ
ಜನಕ ಹೆಚ್ಚು ದೊರಕುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚುರುಕುತನ ಹಾಗೂ
ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
3) ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡಿಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್, ಬೀಟಾ ಎಂಡಾ
ರ್ಫಿನ್, ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರೊಟಿನಿನ್
ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ





ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4) ಮೂಳೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ (ಆಸ್ಟಿಯೊ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್)ಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

5) ದೇಹದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

6) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

1) **ಮೀನಖಂಡಗಳಿಗೆ:** ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೂರಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು 20 ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

2) **ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ:** ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲಭಾಗದ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಕೇವಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಊರಿ ಕಾಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ 20 ಎಣಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎಡಭಾಗದ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

3) **ತೊಡೆಯ ಮುಂಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ:** ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕುರ್ಚಿ/ಗೋಡೆಯ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಡಚಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಾದವನ್ನು ಚೆಪ್ಪೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೀಗೆ 20 ಎಣಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೂರ ಕ್ರಮಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆಯಾದರೂ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ನಡೆಯುವಾಗ ನಿರಾಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ ಸಲ್ಲದು. ನೀವು ನಡೆಯುವಾಗ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬಲ್ಲವರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.



1) ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

2) ಭುಜ, ಬೆನ್ನುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಾಗಿಟ್ಟು ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

3) ಕೈಗಳನ್ನು 90°ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೈ ಜೋರಾಗಿ ಬೀಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೇಗವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

4) ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ವರ್ತುಲವಾಗಿ ಪಾದವನ್ನು ಚಲಿಸಿ ಮೀನಖಂಡಗಳನ್ನು ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

5) ಅತಿಯಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡದೆ ಜೋರಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಣ್ಣದಾದ ಮತ್ತು ಚುರುಕಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಿ.

6) ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.

ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ?

30ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ - ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸುಖನಿದ್ರೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

40ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ - ಮೂಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತಗಳಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಗಳನ್ನೊದಗಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಯೌವನದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

50 ವರ್ಷದ ನಂತರದಲ್ಲಿ - ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಡಿಗೆ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮಂಗಗಳು ಮರದಿಂದ ಮರಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಲೇ ...ವೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸೂ ಇಂಥಾದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ...ಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೆಲೆಗೊಂಡ ಚಿಂತನೆ ಇಲ್ಲ. ...ಂದು ಚಿಂತನೆ, ಇಂದು ಇನ್ನೊಂದು, ನಾಳೆ ...ಮೊಂದು ಚಿಂತನೆ.

...ಇಂಥ ಬದಲಾಗುವ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಗುವ ...ಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯಾರೂ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ...ಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಚಂಚಲಮನಸ್ಕರಿಂದ ತುಂಬ ...ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

...ಸುಧಾ ಪದವೀಧರೆ. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿ. ...ವೆ ವಯಸ್ಸು ಬೇರೆ. ಹಲವಾರು ಜನ ಸಂಬಂಧ ... ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸುಮಂತ್ ಸುಧಾಳಿಗೆ ...ವಾದ. ಆತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್. ಐದು ...ರೂ. ಸಂಬಳ. ನೋಡಲೂ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಸಿನಿಮಾ ...ನಂತಿದ್ದ. ಒಂದು ಶುಭದಿನದಂದು ನಿಶ್ಚಿತಾ...ವೂ ನಡೆಯಿತು.

...ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯ...ಯಿತು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಆಫೀಸರ್ ಆಗಿ ... ಸುಧಾಳಿಗೆ ಮನೋಜ್ ಎಂಬ ಯುವ ...ಮಿಯ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಆತ ಅಮೆರಿಕ...ದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಎನ್.ಆರ್.ಐ. ...ಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವ. ಮನೋಜನ ಚೆಲುವು, ...ದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಧೋರಣೆ ಸುಧಾಳನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು. ...ಮು ತಿಂಗಳ ಪರಿಚಯದ ಬಳಿಕ ಮದುವೆಯಾದರೆ ...ನನ್ನೇ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು.

ಆದರೆ ಮನೋಜ್ ಇಂಥ ಚಂಚಲಚಿತ್ತ...ವೇ ಚಪಲಗಳ ದಾಸನಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸುಧಾಳಿಗೆ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಐ ಲವ್ ಯೂ' ಎಂದು ಕಳುಹಿಸಿದ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಅಂದೇ 'ಸಾರಿ' ಎಂಬ ಒಂಟಿ ಶಬ್ದದ ಉತ್ತರ ಅವನಿಂದ ಬಂದಿತು. ಸುಧಾಳ ಹೃದಯ ಚೂರು ಚೂರಾಯಿತು. ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದಳು.

...ಚಲತೆ ಮತ್ತು
...ಲತೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ
...ಂಧಿಸಿದವರನ್ನೇ
...ಸಿಹಾಕುತ್ತದೆ.
...ರ ದೃಷ್ಟಿ,
...ಚಿಂತನೆ,
...ಚಲವಲ್ಲದ
...ಸಸ್ಸು,
...ವಾದ
...ರ್ಣಸಗಳು
...ಕಸ್ಸು
...ವಿಸತ್ತ
...ರುತ್ತವೆ.

ಇದೆಲ್ಲ ಸಂಗತಿ ಮೊದಲು ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದ ಸುಮಂತ್‌ನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಸುಧಾ ಯಾಕೆ ...ನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವಂತಾಯಿತು. ನಾನು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಅಮಲಿನ ದಾಸನಾದ. ಸುಧಾಳ ಚಂಚಲತೆಯ ನಂಜಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ನೋವು. ಸುಧಾ, ಸುಮಂತ್ ಇಬ್ಬರ ಬಾಳೂ ಹಾಳಾಯಿತು. ಆದರೆ ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನ ಮನೋಜ್ ತನ್ನದೇ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ರಾಜನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೀರೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದಂತೆ ಗಂಡು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೋಗಿ ಸುಧಾ ಅಧರ ಅವಸ್ಥೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ತಂಗಿ ನೇತ್ರಾ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ. ಓದು, ಕೆಲಸ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಶಿಸ್ತು, ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪದ ಪಕ್ವಯುತ ಚಿಂತನೆ. ಹೆತ್ತವರು ತೋರಿಸಿದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ಓದಿದಳು.

ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಕೌಂಟ್ಸ್ ಸೆಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ದೊರೆಯಿತು. ರಾಘವನನ್ನು ಆತನ ಪ್ಲಸ್ ಮೈನಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೂಗಿ ನೋಡಿದ ಬಳಿಕವೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ,

ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ ಕೊಂಚವೂ ಸರಿಯಲ್ಲ

ಒಂದು ಶುಭ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ನಡೆಯಿತು. ಈಗಾಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಸುಧಾ ಇನ್ನೂ ಸೂರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಇನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ರಮಣಿ. ಇವಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಆಸೆ. ಪತ್ರಿಕೆ, ಟೀವಿ, ರೇಡಿಯೋ, ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವಸ್ತು ಖರೀದಿಗೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಬಂಗಲೆ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಇರುವುದಾಗಿ ಜಾಹೀರಾತು ಬಂದಿತ್ತು. ಕೂಡಲೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಳು. ನೋಡದೆಯೇ ನನಗೆ ಆ ಬಂಗಲೆ ಬೇಕು. ನಾಳೆ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಬಂಗಲೆ ಮಾರಾಟಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರ ಒಡೆಯ ಶಾಮ್ ಶಾಲೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಬಂಗಲೆ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ನೀಡಿ, ಬರುವ ಹಣ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಖರೀದಿಸಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಭಾಗ ತೆರೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ಆಸೆ. ಆದರೆ ಡಾ|| ರಮಣಿ ಮನೆ ಕ್ರಯವಾದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಟ ಹಿಡಿದರು.

ಅವರಿಗೆ ಮನೆ ಹಿಡಿಸಿತ್ತು. ಕ್ಯಾಶ್ ಐದು ಲಕ್ಷ, ಚೆಕ್ ಮೂಲಕ 25 ಲಕ್ಷ ನೀಡಿ ಅಗ್ರಿಮೆಂಟ್‌ಗೆ ಬಂದರು. ಮೂರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಪತ್ರ ನೋಡಿದರು. ಶಾಮ್‌ರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಖರೀದಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯಿತಲ್ಲ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಂಪನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ನಾಳೆಯೇ ಡಿ.ಡಿ. ಕಳುಹಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದೇ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬೆವರುವ ಸುದ್ದಿ ಬಂತು ಡಾ|| ರಮಣಿಯವರಿಂದ. "ದಯವಿಟ್ಟು ಸಾರಿ, ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ವಾಸ್ತುಶಾಸ್ತ್ರದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಬಂಗಲೆ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು. ವೆರಿ ಸಾರಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಂಗಲೆ ಬೇಡ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ. ಹಣ ಮತ್ತು ಚೆಕ್ ವಾಪಸ್ ಮಾಡಿ."

ಶಾಮ್ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವೆಲ್ಲ ಬುಡಮೇಲಾಯಿತು. ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ನ್ಯಾಯವಂತರು. ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಒಳ್ಳೆ ಬೆಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು

ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ನ್ಯಾಯದಿಂದ ದುಡಿದ ಹಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದೆಣಿಸಿದರು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ರಮಣಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿಯೇ? ಮನೆ ಖರೀದಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ, ವಿಚಾರಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಇವರ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವೃತ್ತಿ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತಲ್ಲ? ಶಾಮ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿಕೊಂಡುದರಿಂದ ಪಾರಾದರು. 30 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಕೈಗೆ ಬಂದುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿತ್ತೆ?

ಒಂದೇ ಸಮಾಧಾನವೆಂದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ತಪ್ಪು ನೆಗೆಟಿವ್ ಪರಿಣಾಮವೇನನ್ನೂ ಬೀರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಕಡೆ ಬಲಶಾಲಿಯಾದುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿದರು. ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೊಂದು ಕೊರಗು ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಸುಧಾ, ರಮಣಿಯಂಥವರು ಆಘಾತ್ತಾದವರು, ಮಂಗ ಮನಸ್ಸಿನವರು. ಬೇರೆಯವರ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸದವರು. ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಚಿಂತನೆ ಬದಲಾಯಿಸುವವರು.

ಚಂಚಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಡ್ಡಾಡುವವರು ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆ ಚಂಚಲತೆ, ಚಪಲಗಳು ಅವರಿಗೇ ಆಘಾತಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಈ ಘಟನೆಗಳು ತೋರಿಸುವ ಸತ್ಯವೇನು?

* ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವಾದರೂ ತೀರಾ ಯೋಚಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿರಿ.
* ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.
* ನಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನದ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
* ನಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನ ಬದಲಾಗದಂತೆ, ದೃಢವಾಗಿರುವಂತೆ ಗಟ್ಟಿ ನಿಲುವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
* ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಡಿ.
* ಚಂಚಲತೆ ಮತ್ತು ಚಪಲತೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರನ್ನೇ ಅಳಿಸಿಹಾಕುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
* ನೇರ ದೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿಂತನೆ, ಚಂಚಲವಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು, ದೃಢವಾದ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಬದುಕನ್ನು ಗೆಲುವಿನತ್ತ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ●



ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಾವುದು? ಮಕ್ಕಳು ಬಳಪ, ಗುಂಡಿ, ಬೇಳೆಕಾಳಿನಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಐದು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಹುಣಸೆ ಬೀಜವೊಂದನ್ನು ಮೂಸಿದಾಗ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೆ ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವಳೇ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಹುಣಸೆಬೀಜ ಇನ್ನೂ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಹೂತಿತು. ಹೀಗೇ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದುಹೋದವು.

ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಮೂಗು ತುರಿಸಿಕೊಂಡಳೇ ಹೊರತು ವಿಷಯ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು ಕಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತ ಹೊಡೆಯಿತು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಮೂಗನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಹುಣಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದರು.

ಮಕ್ಕಳು ಮೂಗಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಬಡ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗಲೇ ವಸ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಬಾರದು. ಮಲಗಿದರೆ ರಕ್ತ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರುನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಬರಬಹುದು. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ತುಸು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಗೊರೆಸುವುದು, ಮೂಗು ಸೀಟುವುದು, ಬೆರಳಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಎತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಮತ್ತೆ ನೆತ್ತರು ಬಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಏಟೇನೂ ಬೀಳದೆ ದಿಢೀರನೆ ನೆತ್ತರು ಬಂದರೆ ಅದು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು., ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಕ್ಷವಾತ ಬರಬಹುದು. ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

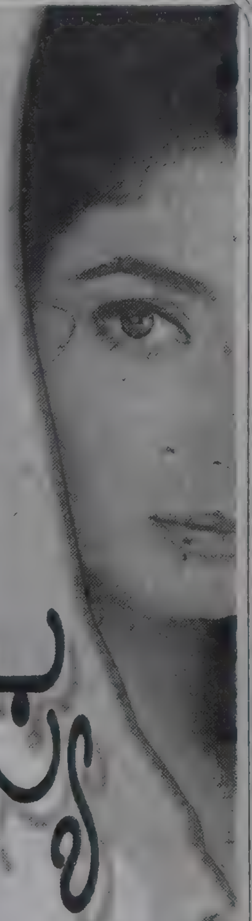
ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಮೂಗು ಬಾತುಕೊಂಡರೆ ಐಸ್ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗಿಟ್ಟು ಮೂಗಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಕೊಡಿರಿ. ನೆತ್ತರು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಬೆರೆತ ರಕ್ತ ಇಲ್ಲವೇ ಹಳದಿ ಕಲೆತ ದ್ರವ ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂದರೆ ಮುಂದಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಒಡೆದು ಮಿದುಳಿನ ದ್ರವ 'ಸೆರೆಬ್ರೋ ಸ್ಪಿನಲ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್' ಹೊರಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯ.

ಮೂಗಿನ ನಡುದಂಡೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೇ ಮೂಗು ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೈನಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ ಈ ಬಾಗುವಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಆಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕಫದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯೂಕಲಿಪ್ಟಸ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಆವಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯದ ರಹಸ್ಯ



...ತೆರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗೌರವರ್ಣ! ಏಳು ...ಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಿಂಚು! ಇಂಥ ಜಾಹೀರಾತು ...ಇಂದು ಎಲ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ...ತ್ತಿವೆ.

...ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರ ...ರ ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

...ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ...ಹಾರ, ಸೇವನೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅಂದಕ್ಕೂ ...ಹದಿಯೆನ್ನಬಹುದು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು, ...ಮಿನ್ ಎ ಭರಿತ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ...ಥವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ನೀಡುವವು ...ಗಿವೆ.

...ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ...ರ್ಮಕ್ಕೆ ಸುಂದರತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ...ತ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ನೀವೇ ...ಡಿ ಮರುಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಚರ್ಮದ ಅಂದ

ಕೆಲವರ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಯಾವತ್ತೂ ಹಾರ್ಡ್ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಒಳಗಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಕನ್ನಡಿಯೇ ಚರ್ಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಕಪ್ಪಗಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಕೆಂಪು ಮಾಡಿಯೇ ತೀರುವುದೆಂದು ಕಂಕಣ ಕಟ್ಟಿ ಕೆಲವರು ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಗುಣ ಕೆಡಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಡಿಪಿಗ್‌ಮೆಂಟಿಂಗ್ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್‌ಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರ ಅಗತ್ಯ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ರಾಶಿ ರಾಶಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದರಿಂದ, ಹಲವರು ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಸೂರ್ಯಕಿರಣವು ದೇಹ ನುಗ್ಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ಯಾರಾಮಿನಾಲ್ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕರಿಯದಾಗಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ವ್ಯಾನಿಶಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕೋಲೋನ್ನೆಯು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೋಲೋನ್ (Cologne) ಇಲ್ಲದ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಒಣಚರ್ಮ ಇರುವವರು ಸಾಧಾರಣ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೌಸು ಧರಿಸಿ ಒಳಗಾಳಿ ತಾಕದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಲಾರದು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಹೊರಚರ್ಮದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೈಕಾಲು ಮೊದಲಾದೆಡೆ ಬಿರುಕು ಬರಬಹುದು.

ಕೂದಲಂದ

ಕೂದಲು ಕಾಪಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಶಾಂಪೂ ಬಳಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದು ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಎಣ್ಣೆ, ಪಸೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕೆಲವರು ಕಟು ಶಾಂಪೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಮೂದಾತಿ ಪಡೆಯದ ಶಾಂಪೂವಾದರೆ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಯೇ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕಂಡಿಶನರ್ ಶಾಂಪೂಗಳು ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಲ್ಟೀಪರ್ಪಸ್ ಶಾಂಪೂಗಳು ಓಕೇ.

ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಶಾಂಪುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಠಿಣವಾದ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಅರ್ಧ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದಂತೆ.

ನರೆಗೂದಲು ಮರೆಸಲು ಹಾಕುವ ಡೈಗಳೂ ಆಪತ್ತಿನವಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾರಾಫಿನಲೈನ್ ಡೈಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾಕುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬೇಕು. ತುಸು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಾಗಿದರೂ ಊತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹೈಪರ್ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟೇಶನ್ ಏರ್ಪಡಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಮುಖದ ಅಂದ

ಕೆಲವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಒಸರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಾರವಿಲ್ಲದ ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸ

ಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ವಾಟರ್ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಖ ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಮೊಡವೆಯು 18ರಿಂದ 30ರೊಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. SEBUM ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಮೊಡವೆ ಬರಬಹುದು.

ಕೊಡೆಯಿಂದ

ಹೆಂಗಸರು ಅಂದದಿಂದ ಅರಳಲು ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಕೊಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರಿ.

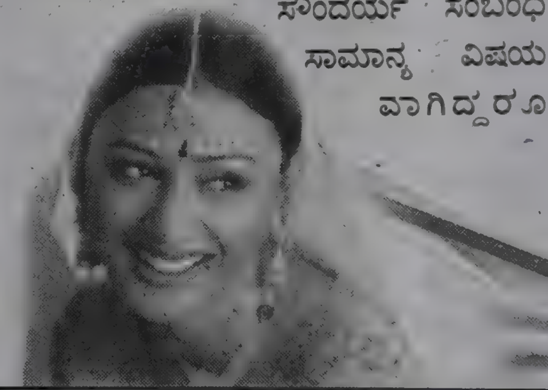
ಕೊಡೆ ಎಂದರೆ ಕಪ್ಪು ಕೊಡೆಯೇ? ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀಲಿ, ಹಸಿರು ಕೊಡೆಗಳಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕೊಡೆ ಹಿಡಿದು ಹೋಗುವುದರ ರಹಸ್ಯ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆಂದು ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪಾತ್ರವೇನು ಎಂಬುದು ಅಸ್ಪಷ್ಟ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಳತೆ ಮೀರಿದರೆ ಅಮೃತವೂ ನಂಜು ಎಂಬಂತೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇವುಗಳ ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಚರ್ಮ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಸತ್ವವು ಸಮತೂಕಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೈಪರ್ ವಿಟನೋಸಿಸ್ ಎ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ.

ಆದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಆ ಮಾತ್ರೆ ಬೇಕು. ಕೂದಲುದುರುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವದ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದರೂ



ಗಮನಿಸದಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣವೇ

- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಸತ್ವಪೋ... ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ನಾನ್ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಉ... ಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾ... ವಿವಶರಾಗಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ... ಮೊದಲ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ... ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಸಾ... ಸತ್ವವಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವು... ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇ... ಅವಸ್ಥೆ ಪಡಬೇಡಿ. ಅವು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲ... ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾರವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿ...
- ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆ... ತಿಂದಷ್ಟೂ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - 12

ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

1. ಹೈಜೀನ್ (Hygeine) ಎಂಬ ಪದ ಯಾವ ದೇವತೆಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ?
2. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ (ಜೀವ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ) ಯಾವುದು?
3. ಅನೀಮಿಯ ಎಂದರೇನು?
4. ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಮೊದಲು ಹರಡಿ ಅಂತರ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
5. W.H.O. ಎಂದರೇನು? ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಚೇರಿ ಎಲ್ಲಿದೆ?
6. ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪದರವಾದ ರೆಟಿನಾದ ಅಂಶಗಳಾವುವು?
7. ರೈನೈಟಿಸ್ ಎಂದರೇನು?
8. ಕೆಟರಾಕ್ಟ್ ಎಂದರೇನು?
9. ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ಅಂಗ ಯಾವುದು?
10. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯಾವ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ?
11. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲೀಕರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದವರು ಯಾರು?
12. ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಯಾವುದು?
13. ಡಿಸ್‌ಫೇಜಿಯ ಎಂದರೇನು?
14. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥಲಮಸ್ ಎಂಬ ಭಾಗವು ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಿದೆ?
15. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಅಂಗ ಯಾವುದು?

ಉತ್ತರಗಳು

1 ಹೈಜಿಯ ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ದೇವತೆಯಿಂದ.

2. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್.

3 ರಕ್ತಹೀನತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವು...

4 ಕೋತಿ, ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಮಂಗನ ಕಾಯಿ... ಎನ್ನುವರು.

5 ವರ್ಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಆರ್ಗನೈಸೇಷನ್ (ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ). ಇ... ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಇದರ ಮು... ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಜಿನಿವಾದಲ್ಲಿದೆ.

6 ರಾಡ್‌ಗಳು. 7 ನೆಗಡಿ.

8 ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದ (Lens) ಮೆ... ಮಬ್ಬುಗಟ್ಟುವುದು. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಸಾಮಾ...

9 ಪಿತ್ತಕೋಶ ಅಥವಾ ಗಾಲ್ ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್.

10 ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು.

11 ಡೇವಿಡ್ ಹ್ಯೂಮ್ ಮತ್ತು ಜೋಸೆಫ್ ಕೆಲ್ಲಿ, 1954ರಲ್ಲಿ...

12 ಒಂದು ವೈರಸ್.

13 ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆ... ರೋಗಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

14 ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿದೆ. 15 ವೃಷಣಗಳು (Testes).



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ರೋಗಗಳ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಮೆಂತ್ಯ

ಮೆಂತ್ಯಕ್ಕೂ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೂ ಒಂದು
ಯ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ. 'ಮೆಂತ್ಯ ಇಲ್ಲದ
ಮನೆಯಿಲ್ಲ' ಇದು ಮೆಂತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ,
ತ್ವ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಲಭ್ಯತೆಯ ಅಂಶವನ್ನು
ಸುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತ್ಯದ ಆಯುಸ್ಸು ಒಂದೇ ಒಂದು ವರ್ಷ!
ಆಗಿ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು "ಏಕವರ್ಷಾಯು"
ಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಂತ್ಯ ಇಷ್ಟು ಅಲ್ಪಾಯು
ರೂ ತಾನು ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಇತರ
ಗಳ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾನವರ ಒಳಿತಿಗೋಸ್ಕರ
ಕಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಮೆರೆಯುವ ಅದು ತ್ಯಾಗಮಯಿ
ಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯದ
ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೇಥಿಕಾ ವಾತಶಮನೀ ಶ್ಲೇಷ್ಮಘ್ನೀ ಜ್ವರನಾಶನೀ।
ಃ ಸ್ವಲ್ಪಗುಣವನ್ನವಾಜೀನಾಂ ಸಾ ತು ಪೂಜಿತಃ॥

ಎಂದರೆ ಮೆಂತ್ಯ ಸೇವನೆಯು ವಾತದೋಷ,
ದೋಷ ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಜ್ವರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅದ್ಭುತ ಗುಣಗಳು ಮೆಂತ್ಯದಲ್ಲಿರು
ರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಪ್ರಾಚೀನ ಮುನಿವರ್ಯರು
ತ್ಯವನ್ನು ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.
ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು, ಮೇಥೀ, ಮೇಥಿಕಾ,
ಥಿನೀ (ಮೇಥಿಕಾ ಎಂಬುದು ವಧಾಸ್ತಂಭದ
ಯ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದು, ಈ ವಧಾಸ್ತಂಭದ ನೋಟವು
ಜಘಾತುಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ನಿರ್ನಾಮ ಜಾಗವಾದ
ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಇದೇ ಹೆಸರನ್ನು
ರುವ ಮೆಂತ್ಯವು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ
ಗುವ ರೋಗ ಸಮೂಹಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ
ರಯುಕ್ತ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳ
ತವೂ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೆಂತ್ಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದ
ವಾಗಿದೆ).

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ
ಬೀಜಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ, ಅದು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಆವರಣವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತದೆ, ಉರಿಊತಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ, ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಭೇದಿಯನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಹಸಿವು, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಚರ್ಮದ ನವೆ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲು ಉರಿ ಇವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಗ್ಗುತ್ತವೆ.

ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆಗಳು ಉರಿ ಊತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಶೀತಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾಡಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ತತ್ವಗಳಂತೆಯೇ ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳ ತತ್ವಗಳೂ ಸಹ ನರಗಳ ಮೇಲಿನ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಗುಣಗಳಿಂದ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವರ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೂರಿಯಾ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಮೆಂತ್ಯ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದು, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕಟುವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಮೆಂತ್ಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

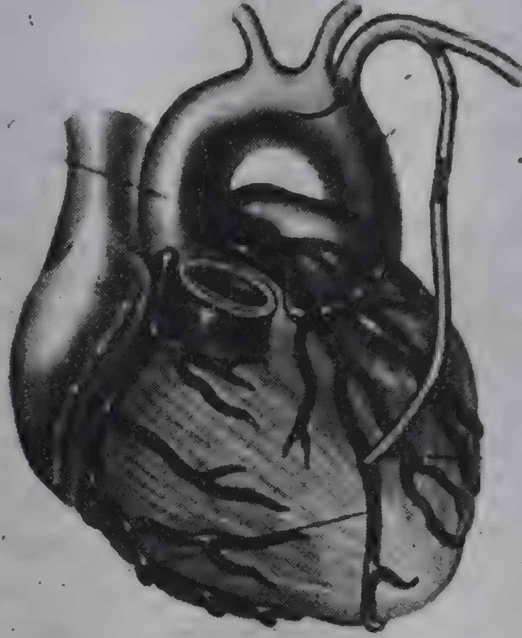
ಮೆಂತ್ಯ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಒಣ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯ ಎರಡು ಚಮಚ (10ಗ್ರಾಂ) ದಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಸಂಜೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬೇಕಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಭೇದಿ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಭೇದಿ, ಹಳೆ ಕೆಮ್ಮು, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೀಹೆಗಳ ಊತ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವರು ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಚಮಚ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ರಕ್ತಭೇದಿಗೆ 1 ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 2 ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ

(76 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಿಕಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಪ್ತಾಹಿಕಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪುರವಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ತಜ್ಞರು 'ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ' ಎಂಬಂತಹ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಓರ್ವ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ವಿಕಾರದ ಸೌಮ್ಯ ಆಘಾತವುಂಟಾಯಿತು. ಹೃದಯರೋಗಿಯಾಗಿರುವವರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕುರಿತಂತೆ ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಪತ್ರ ಬರೆದು ಕೋರಿದರು.



ಈ ಕುರಿತಂತೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ-

• ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂದುವರೆಸಲು ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಅವಶ್ಯ ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

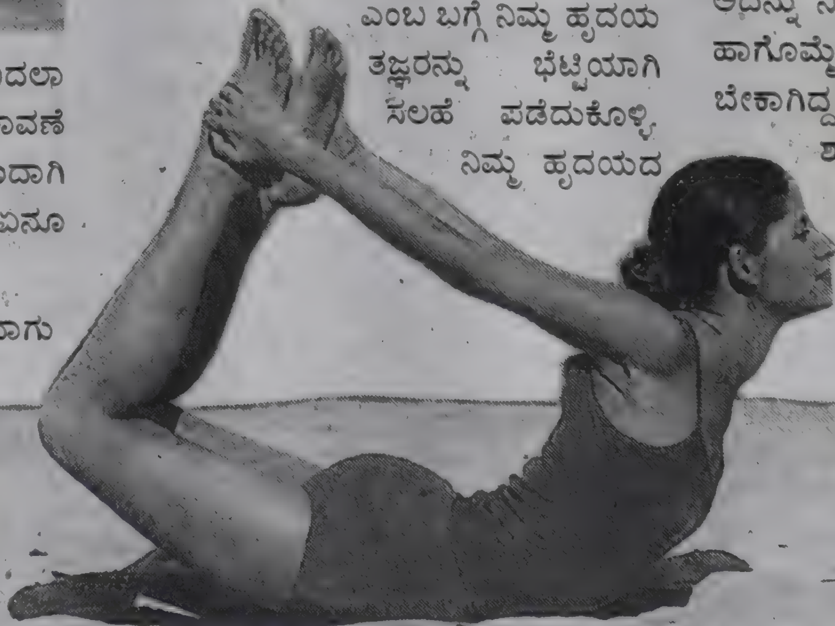


ಬಹುತೇಕ ಅವರು ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೇಲೆ ಏನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

• ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ದಣಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿನ ದಿನ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಷ್ಟೊತ್ತು ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬದಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ದಣಿವು ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏನೇನೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಎರಡು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ.

• ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಇಲ್ಲವೆ ಭಾರ ಎನಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

• ವೇಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ನಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿ ನೋಡಿ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು.



• ಪುಶ್-ಅಪ್ಸ್, ಸಿಟ್-ಅಪ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಐಸೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ಎಕ್ಸರಸೈಜ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಐಸೊಮೆಟ್ರಿಕ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್‌ನಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶ್ರಮ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

• ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಟ್ಯಾಲರನ್ಸ್ (ಸಹನಶಕ್ತಿ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ದಣಿವು ಇಲ್ಲವೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯೆನಿಸಿದರೆ ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

• ಅತ್ಯಧಿಕ ಚಳಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಅಧಿಕ ಬಿಸಿಲು ಇಲ್ಲವೆ ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಹೊರಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಬಿಸಿಲು ರಕ್ತಭಿಸರಣದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆ ಒಳಗಡೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

• ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಂತ ತಂಪು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ.

• ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಎತ್ತರ ಏರುವದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಕೊಡಿ. ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬದಲಿಸಿ.

• ದೀರ್ಘ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೊಂದು ಊರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಂಡಿರದಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸದೆ, ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ.

• ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲೋರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೇರಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಪಚನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು, ಶರೀರದಿಂದ ಟಾಕ್ಸಿನ್ (ಕಲ್ಮಷ) ಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೀರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವವ ಬೇಗನೇ ದಣಿಯುತ್ತಾನೆ.

***

• ಯೋಗಾಸನ ಕಲಿಯಿರಿ, ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

***

ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಜಿಪುಣತನ ತೋರಬೇಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೂ ಇದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚುವದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸಿದರೆ ಮುಂಜಾನೆ ನೀವು ತಾಜಾತನದಿಂದ ಇರಬಹುದು.



• ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಎನಿಸದಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಿ. ಆದರೆ ಅ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

• ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅನಿಯಮಿತಗೊಂಡರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಧಡ್ ಧಡ್ ಎಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಅದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120-150 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ.

• ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರಬೇಡಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ವೇದನೆ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ "ಬಾಡಿ-ರೀಡಿಂಗ್" ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಎನಿಸಿದರೆ, ದವಡೆ, ಗಂಟಲು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಿಗಿ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಶರೀರ ನಿಶಕ್ತಿ ತೋರಿದಲ್ಲಿ, ದೇಹ ಜಡವಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಲೆನೋಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಬಾವು ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಶರೀರದ ಕುರಿತಾಗಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.

ಇದು ಹೃದಯ-ಹೃದಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮಾತು. ಹಾಗೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಲ್ಲವೆ? ●

ಕೆಮ್ಮು-ಎಚ್ಚರ!

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಅದು ಸಾಧಾರಣ ಕೆಮ್ಮೇ, ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಯೇ ಎಂದು ಯಾರೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಮ್ಮು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತಲೆದಿಂಬು. ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಸಿಗುವ ಮಾಮೂಲಿ ಮಾತ್ರೆಯೇ, ಸಿರಪ್ಪೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಅದನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಹೇಗೆ?

ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ಕಫ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಭಯಬೇಡ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಧ್ವನಿಯು ಕೀರಲು ಸ್ವರವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊರಳು ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಊತವೇರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನೂ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಮಸ್ಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನೋಡಿರಿ.

ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆತವಿದ್ದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚರ್ಮದ ಹುಣ್ಣು, ಹೈಫೀವರ್ ಇದ್ದಾಗ ಹೀಗಾಗಬಹುದು.

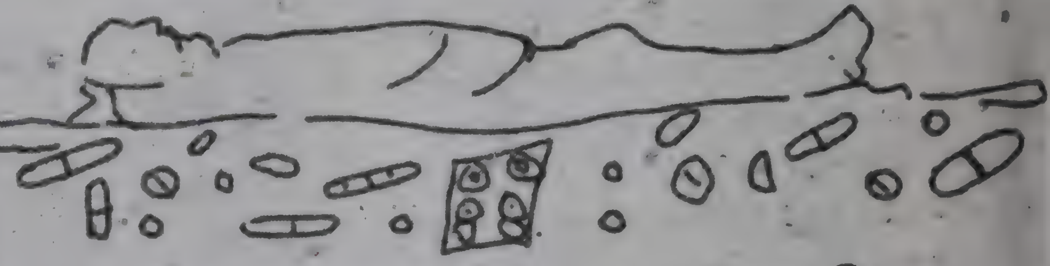
ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಕುರುವಾಗಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಆಸ್ತಮಾ ಇರಬೇಕು.

ನೀವು ಏನನ್ನೇ ಆದರೂ ಒಳಗೆಳೆಯಬಲ್ಲಿರಾ? ಕೆಮ್ಮಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದೆಯಾದರೆ, ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಧೂಳಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಧೂಳು ಒಳಸೇರಿತೇ? ಇದರಿಂದ ಮೂಗುರಿ ಬರಬಹುದು. ಸೀನು ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು.

38°c ಗೂ ಮೀರಿ ದೇಹ ಬಿಸಿ ಇದೆಯೇ? ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಇಲ್ಲವೇ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ವ್ರಣ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಶೀತವೇ ಕಾರಣ.

ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ. ಆದರೆ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ರಾಜಮಾರ್ಗ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ, ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸಿಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಡ್ಡಮಾರ್ಗ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರ ಬಂದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.



ತೂಕವಿಳಿಸಲು ಮಾತ್ರೆ; ಮುಗಿಸುತ್ತೆ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆ

ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ವಿಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡದೆ ಅನಗತ್ಯ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ ಬದುಕನ್ನೇ ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ವಿಷಯ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ತೂಕ ಸೌಂದರ್ಯ ವಿರೋಧಿ ಎಂಬ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಯಾರು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಅನೇಕ ಔಷಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ದೋಚುತ್ತಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ದುಡ್ಡು ಕೊಳ್ಳೆ ಹೊಡೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕರು, ನಕಲಿ ಔಷಧಿ ತಯಾರಕರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳ ಕಥೆ

ಆಂಡ್ರೆ ಡಿ ಕ್ರುಂಝು ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿ. ಅವಳದ್ದು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ದೇಹವೇನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಕೆ ಸಿಂಗಾಪುರ್‌ನ ಚಿತ್ರನಟಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದಕ್ಕೆ ರೂಪದರ್ಶಿಯಾಗಲು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಯ್ತು. ಕ್ರುಝು ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಯಿಂದ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು. ಆಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡಿದಳು. 'ಸ್ಲಿಮ್ 10' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಮಾತ್ರೆಯದು. ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದೇ ಮಾತ್ರೆಯ ಕೆಲಸ. ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದಳು.

ತೂಕ ಇಳಿಯತೊಡಗಿದ್ದೇನೋ ನಿಜ. ಕ್ರಮೇಣ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟರ ಹರೆಯದ ಕ್ರುಝು ಬಡಕಲಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗಿದಳು. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಸಾವಿನಂಚಿಗೆ ಬಂದು ನಿಂತಳು. ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡರು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಕೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಾತ್ರೆ ಎಂಬುದು ಮುಂದೆ ತಿಳಿದುಬಂತು.

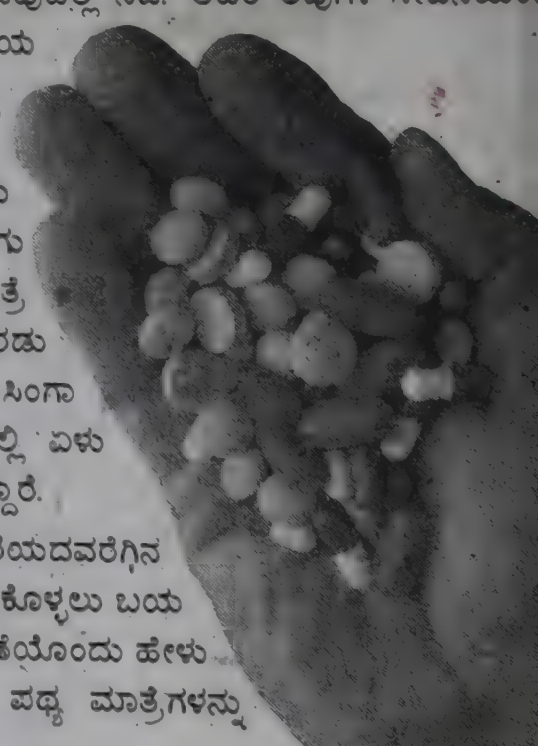
ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಆಕೆಯ ಪ್ರಿಯತಮ ಅವಳಿಗೆ ಜೀವದಾನ ಮಾಡಿದ. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನೇ ಅವಳಿಗೆ ನೀಡಿದ. ಆತ ನಟ ಪಿಯರೆ ಪ್ನಗ್. ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದಿರುವಾತ. ಆದರೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಅವಳ ದೇಹದೊಳಗಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲ? ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಾ ನಿಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅವಳ ದೇಹವು ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಹೊಸ ಅಂಗವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕ್ರುಝು ಈಗ ನಿತ್ರಾಣಗಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೂಡ. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಪಿಯರೆಯೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಾನು ಬದುಕಬಲ್ಲೆನೇ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಅವಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಇದೇ ಸಿಂಗಾಪುರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಸೆಲ್ವರಾಣಿ ರಾಜ್' ಎಂಬ ೪೩ರ ಹರೆಯದ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಥೆ. ಈಕೆ ಸಿಂಗಾಪುರ ಟೆಕ್ನಾಲಜೀಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಜಿಸ್ಟಿಕ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆಗಿದ್ದರು. ತೂಕ ಇಳಿಸಲೆಂದು ಅದೇ 'ಸ್ಲಿಮ್ 10' ಮಾತ್ರೆಗೆ ಶರಣು ಹೋದ ಆಕೆ ಕಳೆದ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾದರು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈಕೆ ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೃತಪಟ್ಟರು.

ತೂಕವಿಳಿಸಲು, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಜನ ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಪವಾಡಸದೃಶ ತೂಕವಿಳಿಸಲು ಯೋಜಿಸುವ ಮಂದಿ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಎರಗಬಹುದಾದ ಆಪತ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು, ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಚಾರದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಆಕರ್ಷ[ಕ] ಮಾತ್ರೆಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದವರ ಕಥೆ ಮುಗಿಯಿತೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದರಿಂ[ದ] ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳ[ು] ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂ[ದ] ಸಮಯ, ಹಣ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮಣ್ಣು ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವಂತೂ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗುತ್ತವೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್, ಸಿಂಗಾಪುರ್ ಹಾಗೂ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಏಳು ಮಹಿಳೆಯರು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



16ರಿಂದ 60ರ ಹರೆಯದವರೆಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಚೀನಾ ನಿರ್ಮಿತ ಪಥ್ಯ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು

ಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರೆಲ್ಲಾ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 1997ರಲ್ಲೇ ುರಿಕದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆ ನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವ ಎನ್-ನಿಟ್ರೊಸೊ ಫೆನ್‌ಫ್ಲುರಮಿನ್‌ನಂತಹ ಸಾಯನಿಕಗಳು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಹಾನಿ ಾಡುವುದು ಖಚಿತ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೃಢ ತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚೀನೀ ಪಥ್ಯ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಾನ್‌ನ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾವನ್ನು ಡಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲವೆ 600 ಮಂದಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರದ ರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ೂರಿತ್ತಿದ್ದರು. ಜನರ ಅಳಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ೊಂಡ ಸರ್ಕಾರ 24 ವಿಧದ ಚೀನೀ ಪಥ್ಯ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿತು. ಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಯಮ ರಿಗೆ ತರಲಾಗಿವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಆ ಪದಾರ್ಥದ ಸುರಕ್ಷತೆ ದೃಢಪಡಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಂಡಕಟ್ಟಿ ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. 261000' ಡಾಲರ್‌ವರೆಗೆ ಂಡಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವತಃ ಚೀನಾ ದೇಶವೇ 18 ಪಥ್ಯ ಸಂಬಂಧೀ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಮಾರಲೆಂದೇ ಚೀನಾದ ಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಔಷಧಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಬದಲು 'ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಆಹಾರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಂತಹ 'ಟ್ರೆಂಡ್' ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಏಷ್ಯಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವರು, ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ನವರು ಕೂಡಾ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 3,000 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪಥ್ಯದ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾರಲಾಗುತ್ತದೆ.


ಕುಂಬಳಕಾಯಿ... ಅಂದ್ರ... ನಿಮಗ... ಸಿಟ್ಟು... ಯಾಕ... ಬರತೈತಿ....

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು

ಏಷ್ಯಾದಾದ್ಯಂತ: ಸುಮಾರು 600ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರನ್ನು ಜೀವನ್ಮರಣಗಳ ನಡುವೆ ಉಯ್ಯಾಲೆಯಾಡಿಸಿದ ಏಳು ಜನರನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಯಮಪುರಿಗೆ ಅಟ್ಟಿರುವ ಚೀನೀ ನಿರ್ಮಿತ ಪಥ್ಯ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್. ನೈಟ್ರೋನೊ ಫೆನ್‌ಫ್ಲುರಮೆನೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವಂತದ್ದು. ಇಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು.

1. ಜಿಯಾನ್ ಫೈಜಿಯೋನಂಗ್ 2. ಕ್ವಿಂಗ್‌ಝುತು 3. ಕ್ವಿಯಾನ್‌ಝುಸು 4. ಫೆಸ್ಟ್ರುರಮನಿ 5. ಚಾಸು 6. ಕ್ವಿಂಗ್ ಶೆನ್ಲಿ 7. ಕಿಯಾನೆರೆಕ್ಸು

ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಪುರಾತನ ಚೀನೀಯರು ಎಂದೂ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಕಾಲದಿಂದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಇದೆಂಬ ಮಾತು ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು, ಕೃತಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಪೊಳ್ಳು ಔಷಧಿಗಳಿವು. ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಮಸಾಯುಕಿ ಅಡಚಿ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರು ಸರ್ಕಾರದ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದರು. ಟೋಕಿಯೋದ ಕಿಯೋ ವಿ.ವಿ.ಯ ತೀರ ಹರೆಯದ ಈ ವೈದ್ಯ ಚೀನೀ ಪಥ್ಯ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರವೇನೋ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಸ್ವಯಂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಜಪಾನ್ ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ.

ಕಿವಿಮಾತು: ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ನವರನ್ನು ವೈದ್ಯನಾಗಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದೋ ಅಥವಾ ಪರಿಚಿತರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟ ಆಗುವುದು ನಿಮಗಷ್ಟೇ. ●

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ನೀವು ಆಗಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಹರಿಬಿರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರೇಸು? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಮೊಡವೆ, ಚರ್ಮ ಕೀವು, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂಬ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ ಬಳಲವಕಾಶವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

ನೀವು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದ್ದೀರಾ?

ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪಾತ್ರವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ-ನಿಮ್ಮ ನಡುವಣ ಸೇತುವೆಯಾಗಿರುವ ಏಜೆಂಟರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ನಾವು ಈಚೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನೆಗೈಯುವ, ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕರ ಲೇಖನಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಓದುಗರ ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಓದಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಿದೆಯೆ? ನೀವು ಮುಂಚೆ ಧೂಮಪಾನ ಮದ್ಯಪಾನ, ಗುಟ್ಕಾ ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಾಗಿದ್ದು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಿಂದಾಗಿ ಅಂತಹ ಚಟಗಳಿಗೆ ಗುಡ್ ಬೈ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅಗಾಧ ಪರಿವರ್ತನೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಓದುಗರ ಮುಂದೇಕೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಆನಂದ ಅಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡ ಬಗೆಯನ್ನು ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ.

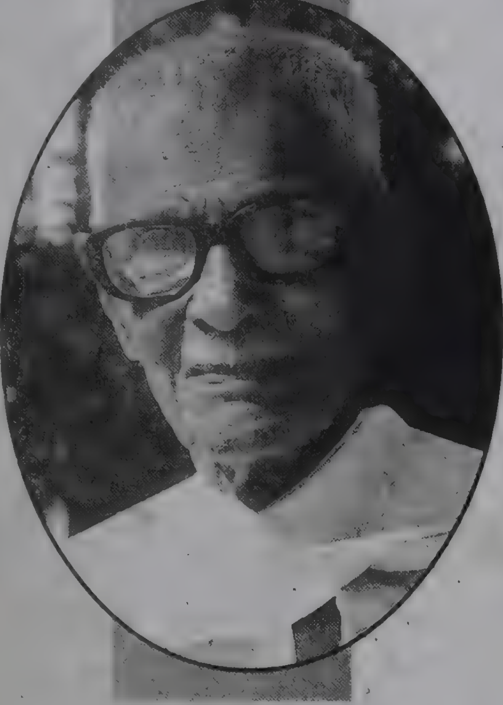
-ಪ್ರ.ಸಂಪಾದಕರು

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

'ಸೌಹಾರ್ದ ಸಂಬಂಧ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ'

-ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್

● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ● ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ



"ಪ್ರೀತಿ ಏಕಮುಖವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಸೋರೂ ಇರಬೇಕು, ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡೋರೂ ಇರಬೇಕು. ಬರೀ ನಾನಷ್ಟೇ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದೆನೆಂದಲ್ಲ, ಜನ-ನನ್ನನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದರು. ನಾನು ಯಾರ್‍ಯಾರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದೆನೊ ಅವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಗೌರವ-ಪ್ರೀತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನ ಜೀವನ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಖಮಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿತು".

ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್...

ಈ ಹೆಸರು ಓದಿದಾಗ ಇವರು 'ನಿವೃತ್ತ ನ್ಯಾಯ ಮೂರ್ತಿಗಳು' ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಈ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೊ ಜನ ನಿವೃತ್ತ ನ್ಯಾಯಾ ಧೀಶರು ಆಗಿಹೋದರು, ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಇವರಂತೆ ಜನರ ನೆನಪಿನಲ್ಲೇಕೆ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ?

ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಎಂಬಂತೆ ಬದುಕಿದರು...

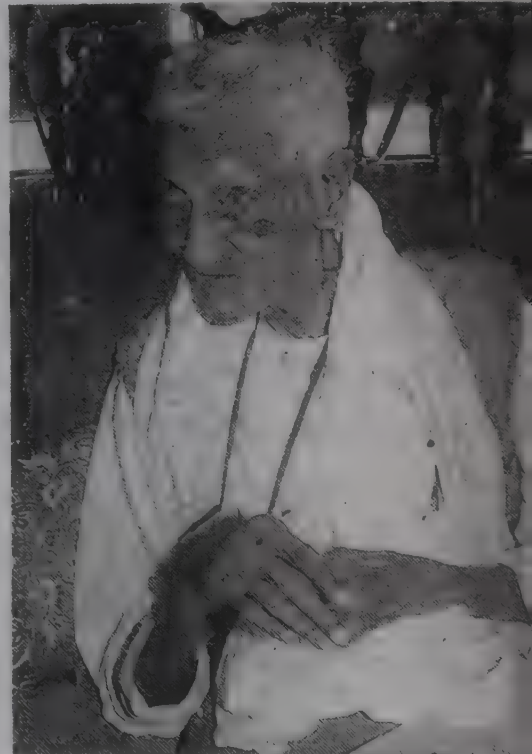
...ಇವರು ಮಾತ್ರ ಹಾಗಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯಂತೆ ಬೆಳಕು ಬೀರಿದವರು, ಇತರರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾದವರು...

ಇಂತಹ ಉದಾತ್ತ ಮನೋಭಾವದ ತಾತ ಕಳೆದ ಆಗಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ 99 ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, (ಜನ್ಮ 24-8-1903) ನೂರರಲ್ಲಿ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಮೂರು ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಕೊಂಡಿಯಂತಿರುವ ಚುರುಕಿನ ಚೇತನ ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕೆಂದು ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಾವು ಜಯನಗರದ 5ನೇ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು.

ನಾವು ಅವರ ಮನೆ ತಲುಪಿದಾಗ ನೂರರ ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆ ನಿಟ್ಟೂರರು ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದರು. ನಮಗೋ ಆಶ್ಚರ್ಯ! 'ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಓದುವ ಹಂಬಲವೆ?'' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ "ನನಗದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಚಟ, ಅತ್ಯಂತ ತೃಪ್ತಿಕೊಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸ' ಎಂದು ನಗುತ್ತಲೇ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.



ನಾವು ಬಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿಸಿ, ಅವ ಕೈಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೆ ಪು ತಿರುಗಿಸಿ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿರು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸ ತೊಡಗಿದರು. ಅದ ಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಹೆಸರುಗಳು ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆದವ **ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಹಾಗೂ ಡಾ॥ ಬಿ.ಎ ಹೆಗಡೆ.** ಅವರ ಕುರಿತಾಗಿ ತಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಸುರು



ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯ

ಬಿಚ್ಚಿದರು. 'ಅರವತ್ತಕ್ಕೆ ಅರಳುಮರಳು' ಎಂ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಈ ತ ಎಂದೋ ಭೆಟ್ಟಿಯಾದವರನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಪ ವಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರಲ್ಲ, ಅವರ ಸ್ಮರಣ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಗಾಧವಿರಬಹುದು ಎನಿಸಿತು. ಅ ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿಯ ಖಜಾನೆ ಎಂದೂ ಬತ್ತ ರದ್ದು...

ನಾವು ವಿಷಯಾಂತರ ಮಾಡಿ "ನಿ **ಶತಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು?"** ಎಂದು ಕೇಳಿದ 'ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಅದು ನನಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದ ಗು

ದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಶಿಸ್ತಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದರು.

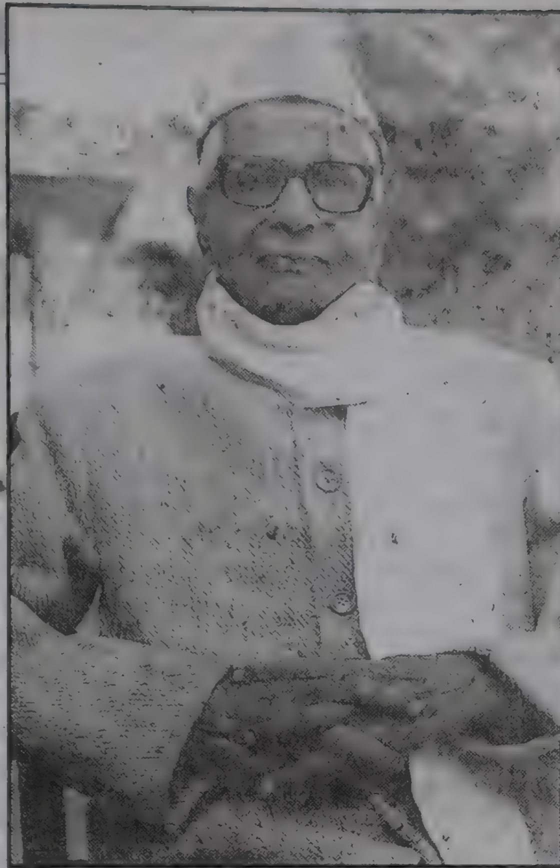
1920ರಲ್ಲಿ ನಾಗಪುರದಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಧಿವೇಶನ ಏರ್ಪಾಡಾಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರು ಇನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವರಿಗೆ ಗಾಂಧಿಯವರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು, ಅವರ ಭಾಷಣ ಆಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹೃಟೇಚ್ಛೆ ಇತ್ತು. ಅದು ನಾಗಪುರ ಅಧಿವೇಶನದ ಮುಖಾಂತರ ಈಡೇರಿತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಗಾಂಧಿಯವರ ಸರಳತೆ, ಸೌಜನ್ಯತೆ ಇವರ ತನು-ಮನ ತುಂಬಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು.

1925-26ರ- ಸುಮಾರಿಗೆ ಹಿಂದಿಯ **ನವಜೀವನ'** ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಧಿಯವರ ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೂ ಉಣಬಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದ ಅವರು ಸ್ನೇಹಿಯ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರ ಮಾಡಿ **"ವಿಶ್ವ ಕರ್ನಾಟಕ"** ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಮರುವರ್ಷವೇ ಅವರು **"ಸತ್ಯಶೋಧನ ಪ್ರಕಟಣಾ ಮಂದಿರ"** ಎಂಬ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆ ಆರಂಭಿಸಿ, ಗಾಂಧಿಯವರ ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದರು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರ ಲೇಖಕರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ವತಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಕಾರಂತ, ಡಿವಿಜಿ, ಸಂಸ, ಗೋರೂರು, ಆನಂದ ಮುಂತಾದವರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದರು.

ಕಾರಂತರ **'ಬಾಲ ಪ್ರಪಂಚ'**ವನ್ನು ಹಳೆ ಮೈಸೂರು ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಹಳ್ಳಿ-ಹಳ್ಳಿಗೂ ಒಯ್ದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳುಗರಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕದ ಅಭಿರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿದರು. ಅವರು ಬರೆದದ್ದು ಕಮ್ಮಿ, ಆದರೆ ಇತರರು ಬರೆದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಪರೋಪಕಾರಿ ಜೀವಿ ಇವರು.

ಸರಳತೆ-ಸೌಜನ್ಯತೆಯು ಮಂತ್ರ: 1927ರಲ್ಲಿ ವಕೀಲಿವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದ ಅವರು ದಕ್ಷತೆ, ಮೇಧಾವಿತನದಿಂದ ಉಚ್ಚನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಹುದ್ದೆಯವರೆಗೂ ತಲುಪಿದರು. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಸರಳತೆ, ಸೌಜನ್ಯತೆಯೇ ಅವರ ಮಂತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿಗಳಾದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಗಾಂಧಿಯವರ ಸರಳತೆಯ ಕುರುಹಾದ ಖಾದಿ ಪಂಚೆ ತೊಟ್ಟೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಂಟ್ ತೊಟ್ಟು ಬರಬೇಕೆಂದು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಆದೇಶ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರು 'ಪೈಜಾರ್' ತೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಅದೂ ಕೆಲ ವರ್ಷ ಮಾತ್ರ.

1963ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಂಗಾಮಿ ರಾಜ್ಯಪಾಲರಾಗಿ 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅಧಿಕಾರ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.



1963 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗಿದ್ದರು ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರು

ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಆಗಸ್ಟ್ 15ರಂದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವ ಧ್ವಜಾರೋಹಣ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದಾಗ ನೆರೆದ ಜನತೆಗೆ ರೋಮಾಂಚನ! ಮರುದಿನದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಿಟ್ಟೂರರದ್ದೇ ಸುದ್ದಿ!! ಈ ಸುದ್ದಿ ಗಮನಿಸಿ ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪು ಅವರು **'ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಂಡೆ ಹಾಲು ಹೊಯ್ದಂತಾಯಿತು'** ಎಂಬ ಒಂದು ಪದ್ಯವನ್ನೇ ಬರೆದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆಂದರೆ, ಅವರ ನಾಡು-ನುಡಿಯ ಕಾಳಜಿ ಎಂಥದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗಾಗಿ ಕೇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತ ಆಯೋಗ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಾಗ ಅದರ ಪ್ರಥಮ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಟ್ಟೂರರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು.

ಆ ಬಳಿಕ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಯಸಲಿಲ್ಲ. ಬಸವನಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಡಿವಿಜಿಯವರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದ **"ಗೋಖಲೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿಚಾರ ಸಂಸ್ಥೆ"**ಯ ಮುಖಾಂತರ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಿರಲಿ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ತರುವುದು ನಿಟ್ಟೂರರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ. ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಎಂಥವರನ್ನೂ ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವಂಥದು.

15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರು ದುರ್ಗಮ ಯಾಣಕ್ಕೆ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆಂದರೆ ಅವರ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು.

ವಿಶಾಲ ಪರಿಚಯ: ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಅನಕೃ ಅವರನ್ನು ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಕೇಳಿದ್ದರಂತೆ "ನಿಮ್ಮಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಮತ್ತಾರಿಗೂ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ?" ಎಂದಾಗ ಅನಕೃ ಅವರು, **'ಕರ್ನಾಟಕದ ಉದ್ದಗಲಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲ ಪರಿಚಯ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದರೆ- ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸ ರಾಯರು"** ಎಂದಿದ್ದರಂತೆ.

ಭಾರತದ ಮೂವರು ಪ್ರಧಾನಿಗಳಿಗೆ ಪತ್ರಿಕಾ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿದ್ದ ಎಚ್.ವೈ. ಶಾರದಾಪ್ರಸಾದ್ ಅವರು ನಿಟ್ಟೂರರ ಕುರಿತಂತೆ **'ಯಾರು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು, ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಗಾಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ'** ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಅದೆಷ್ಟು ಸತ್ಯ.

'ಪ್ರೀತಿ ಏಕಮುಖವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಸೋರೂ ಇರಬೇಕು, ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡೋರೂ



ವಿಪರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ ನಿಟ್ಟೂರರು

ಇರಬೇಕು. ಬರೀ ನಾನಷ್ಟೇ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ ನೆಂದಲ್ಲ, ಜನ-ನನ್ನನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದರು. ನಾನು ಯಾರ್‍ಯಾರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದೆನೊ ಅವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಗೌರವ-ಪ್ರೀತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನ ಜೀವನ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಖಮಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿತು" ಎಂದು ನಿಟ್ಟೂರರು ತಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಸಾರಿಬಿಟ್ಟರು.

'ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಜೀವನ ತತ್ವ.

ಮೂರು ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಕೊಂಡಿಯಂತಿರುವ ನಿಟ್ಟೂರರು 'ತಮ್ಮ ಕಾಲವೇ ಉತ್ತಮ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಜಾಯಮಾನದವರಲ್ಲ. ಹೊಸ ಕಾಲದ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳವರು. ಹಳೆಕಾಲದ ಹೆಸರುಂಡೆ, ತಂಬಿಟ್ಟು, ಚಿಗಳಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವ ನಿಟ್ಟೂರರಿಗೆ, ಈ ಕಾಲದ ಸೋಹನ ಪಾಪಡಿ, ಧಾರವಾಡದ ಲೈನ್ ಬಜಾರ್ ಪೇಢೆ ಅಷ್ಟೇ ಇಷ್ಟ.



ಶತಾಯುಷಿಗಳ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮ: ನಿಟ್ಟೂರರು, ಎ. ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿರಾವ್ ಹಾಗೂ ಕರೀಮ್ ಖಾನ್

ಅಪಘಾತ ಅವಘಡಗಳು: 80ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸದ ನಿಟ್ಟೂರರು, ತಮ್ಮ ಆ ಬಳಿಕದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅವಘಡ-ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದರು. ಒಮ್ಮೆ ಗೋಖಲೆ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಎದುರು ಹಸುವೊಂದು ಬಂದು ಅವರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಒಗೆದಾಗ ಮುಂಗೈ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಹೋರಿ ಎತ್ತಿ ಹಾಕಿದ್ದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಯಿತು. 5-6 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಮ ಯಲ್ಲಿ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದರಿಂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಈಚ ವಾಕರ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾ ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಅವರ ದಿ ಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬ ಲಾವಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಪತ್ರಿಕೆ ತಿರು ಹಾಕೋದು, ಸಭೆ ಸಮಾರಂ ಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವ ಗೋಖಲೆ ವಿಚಾರ ಕೇಂದ್ರ, ಎಚ್.ಎಸ್. ಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

'ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಅವರ ಮತ್ತೊಂದು ಆಸ **'ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಹಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯ ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ಸಾ ದಿಂದ ನಗು-ನಗುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು, ಸುತ್ತ-ಮು ಲಿನವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊ ಬೇಕು"** ಎನ್ನುವುದು ನಿಟ್ಟೂರರ ಅಂತರಂಗದ ಮಾತು

ಮಗು ಕನಸು ಕಂಡು ಅತ್ತರೆ?

ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಭಯಂಕರವಾದ ಕನಸು ಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆಯೇ? ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾನಿ ಯುಂಟು ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಭಾರೀಮೃಗಗಳು ಮನೆಗೆ ನುಸುಳುವಂತೆಯೂ, ಅವು ಅವರನ್ನು ನುಂಗು ವಂತೆಯೂ ಕನಸು ಕಾಣುವುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಚ್ಚಿ, ದಿಗ್ಗನೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ಅಳುತ್ತವೆ. ಅವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಡೆಗಾದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಬಾಧಕ ವಾದೀತೋ ಎಂದು ಹೆತ್ತವರು ಒದ್ದಾಟಕ್ಕೆ ಬೀಳು ತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ತನ್ನನ್ನು ಇನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಲಾರರೇನೋ ಎಂಬ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರ ಭಯವು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ನಿದ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಯುಂಟಾದರೂ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮಾರ್ಗವುಂಟೆ? ಇದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಕಂಡ ಕನಸಿನ ಬಗೆಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಬಗೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಮಗು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿ ಕನಸಿನ ಬಗೆಗಿನ ಭಯವು ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಮಲಗಲು ಹೋಗುವಾಗ ಮರೆತು ಕೂಡ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯ ಕನಸಿನ ಬಗೆಗೆ ಮಾತನ್ನಾಡಬೇಡಿ.

ಮಲಗಲು ಹೋಗುವಾಗ ಭಯಂಕರ ದೃಶ್ಯಗಳಿರುವ ಸೀರಿಯಲ್‌ಗಳು ಸಿನಿಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ ನೋಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಿಂಬ ಗಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಭಯವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಲಗಿಸುವಾಗ ಅವರಿಗಿಷ್ಟದ ಕತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.

ಭಯಂಕರ ಕನಸು ಕಂಡು ದಿಢೀರನೆ ಎದ್ದು ಅತ್ತರೆ ಭಯಬೇಡ. ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಗೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಾವು ರಕ್ಷಣೆ ಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದರೆ ಅದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಅಳುತ್ತಲಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಮಗು ವನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಮಗು ತಾನೇ ಏಳುತ್ತದೆ.

ದಿಢೀರನೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದು ಹಾಸಿಗೆ ಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಹಾಸಿಗೆಗೇ ಏರಿಸಿರಿ. ಕೆಳಗಿಳಿದು ನಡೆಯಲು ಅನುಮತಿ ಸಬೇಡಿ.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ಜೀರೋವಾಟ್ಸ್ ಬೆಳಕು ಇರಲಿ. ಕತ್ತಲ ಕೋಣೆಯು ಭಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ತಲೆದಿಂಬಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿ ಚಿತ್ರಗಳು, ಹೂಗಳು ಬಿಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಭ ಬರುವುದು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಅಂ ಆರೇಳರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಕನಸಿನಿಂದಾಗುವ ಬಹು ಪಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಬಳಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವುದೊಳ್ಳೆಯ

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಗು ಅಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನೀವೂ ಅ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಗಡಾಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಅರಿಕೆ

ಈ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕಿದ್ದ 'ಜೀವರಸಾಯನ' ಅಂಕಣ ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಿಂದ.-ವ್ಯ. ಸಂಪಾದಕ

ಗ್ಲಾಡಿಯೋಲಸ್

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

● ಸೃಜನ

ಇದನ್ನು 'ಸ್ವೋರ್ಡ್ ಲಿಲಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಹಾಗೂ ಬೊಕೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಈ ಹೂಗಳು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆಕರ್ಷಕ ವರ್ಣಗಳ, ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಕಾರಗಳ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಗಳು ತುಂಬ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗ್ಲಾಡಿಯೋಲಸ್ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇದನ್ನು ಕೃಷಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಡ್ಡೆ ಸಸ್ಯದ ಪುಷ್ಪವೆಂದು ಹೂಗೊಂಚಲಿನಲ್ಲಿಯ ಮೊದಲನೇ ಪುಷ್ಪ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಮೊಗ್ಗುಗಳ ವರ್ಣ ಬಿರಿದ ನಂತರ ಹೂ ಕದಿರುಗಳನ್ನು ಹರಿತವಾದ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಪುಷ್ಪಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅರಳುವವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೂ ಕದಿರಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಹೂ ಕದಿರುಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವವು. ಕೆಲವು ಆಕರ್ಷಕ ನಮೂನೆಯ ಗ್ಲಾಡಿಯೋಲಸ್‌ನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹಾರ್ಟಿಕಲ್ಚರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 200 ಬಗೆಯ ಜಾತಿಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ಮಾದರಿಗಳೆಂದರೆ- ದಿ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಮತ್ತು ಮಿನಿಯೇಟರ್ ಗ್ಲಾಡಿಯೇಲಿ. ರಫ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗ್ಲಾಡಿಯೋಲಸ್ ಪುಷ್ಪ ಮಾದರಿಗಳೆಂದರೆ ವಿಂಕ್ಲೀಸ್ ಗ್ಲೋರಿ, ಕಾರ್ವಿನ್, ಸ್ಪಿಕ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಪಾನ್, ಹ್ಯಾಪಿ ಎಂಡ್, ಚಾರ್ಲ್ಸ್‌ದ ಗಾಲ್, ಯುರೋವಿಷನ್, ಟ್ರೇಡರ್ ಹಾರನ್, ಹಾಂಟಿಂಗ್ ಸಾಂಗ್ ಮತ್ತು ಪೀಟರ್ ಫೀರ್ಸ್ ಮುಂತಾದವು. ●

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರು ಗ್ಲಾಡಿಯೋಲಸ್ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.
- ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಗ್ಲಾಡಿಯೋಲಸ್‌ನ ಇಡೀ ಗಿಡವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬೇಯಿಸಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅತಿಸಾರ ಅಂದರೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗ್ಲಾಡಿಯೋಲಸ್ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗ್ಲಾಡಿಯೋಲಸ್ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನ ವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗ್ಲಾಡಿಯೋಸಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ಆತಂಕ ಎಂಬ ಬಹುರೂಪಿ ಕಾಯಿಲೆ

ಡಾ|| ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

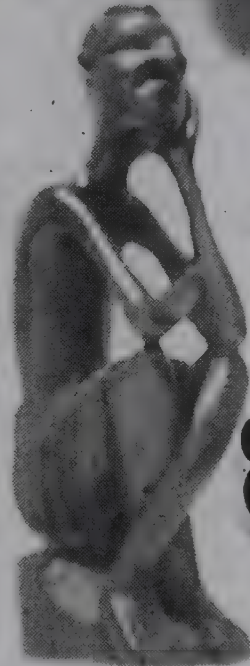
ಅಂದು ಭಾನುವಾರ. ಸಮಯ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮೂರು ಗಂಟೆ. ಹಾಯಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಂಡಲ್ಲೇ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತಿತ್ತು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಫೋನ್ 'ಟ್ರಿನ್ ಟ್ರಿನ್' ಎಂದು ಅರಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಮಲಗಿದಲ್ಲೇ ಫೋನ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡೆ.

ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಬಂದ ಕರೆ ಅದು. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಬುಲಾವ್ ಬಂದಿತ್ತು.

- ಆತಂಕ ಒಂದು ಬಹುರೂಪಿ ಕಾಯಿಲೆ. ಶೇ. 2ರಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಇದು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. 20 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೇ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಆತ ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷದ ಯುವಕ, ವಿವಾಹಿತ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದವು. ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದ್ದ. ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಕರೆದು "ನನಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಯಲಾರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ" ಎಂದಿದ್ದ. ಆತನ ಒದ್ದಾಟ ಕಂಡು ಕಂಗೆಟ್ಟ ಮನೆಯವರು ಕಾರನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದಾಗ ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆ.

ಕೂಡಲೇ ಆತನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು. ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಆತನ ಮೇಲೆ ಹೇರಲಾಯಿತು. ಇ.ಸಿ.ಜಿ, ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮುಗಿದವು. ಕೈಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ನಳಿಗೆ, ಮೂಗಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೈಪು, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ವಯರುಗಳು.... ಹೀಗೆ ಆತನನ್ನು ಪಕ್ಕಾ ಹೃದಯರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಒಂದು ಸಾವಿರ ರೂ. ಬೆಲೆಯ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪ್ರಯೋಗವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆಗಿ ಮರುದಿನ ಭಾನುವಾರ ಮದ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೂ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆತನನ್ನು ನೋಡಲು ನನಗೆ ಕರೆ ಬಂದಿತ್ತು.



ಆತ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಆಳು. "ಏನೇನು ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ" ಎಂದು ಆತನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. "ಎದೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಎದೆ ಸವರಿಕೊಂಡ. "ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆಯೇ?" ಎಂದೆ. "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ತಲೆ ಆಡಿಸಿದ. ನಾನು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಿಡದೆ "ಎದೆ ಬಡಿತ, ನಡುಕ, ತಲೆಸುತ್ತು, ನಿದ್ದೆ ತೊಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಇವೆಯೇ?" ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. "ಈಗ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನೆ ಸಂಜೆ ಆದಷ್ಟು ಸೀರಿಯಸ್ ಎಂದೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಎದೆನೋವು ಕೂಡ ನಿನ್ನೆಯಿಂದಲೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾದದ್ದು" ಎಂದ. "ಭಯವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?" "ಹಾಂ ಹೌದು, ನಿನ್ನೆಯಂತೂ ಸಾಯುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ವಿಪರೀತ ಭಯ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಮುಂಚೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಭಯ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಗಾಬರಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಲ್ಲ ಸಾರ್" ಎಂ... ಕಣ್ಣುಗಳು ತೇವಗೊಂಡಿದ್ದು ಗೋಚರವಾಯಿತ... ಆತ ತೀವ್ರ ಆತಂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು... ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳವರೆ... ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದು ಆತ ಗುಣಮುಖನಾದ.

* * *

ಆಕೆ ಸುಮಾರು 45 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ಸೊಂಟ... ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆ... ಕೀಲು ಜಾರಿದ್ದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ... ನೋವು ಜೋರಾಗಿತ್ತು. ಎಲುಬಿನ ವಿಭಾಗದ... ಆಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿ... ಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ತಯಾರಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆಕೆಯೂ ತ... ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ... ಕೊಠಡಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಆ... ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನಡೆ... ಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಸಂಬಂಧಿಕರು ವಿಚಾರಿಸಿದಾ... ಆಕೆಯ ಉತ್ತರ ಹೀಗಿತ್ತು "ನನ್ನಿಂದ ... ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲಬುಟ... ಬುಡ್ರಿ, ನನ್ನ".





ವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತ್ಸೆಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಯಿತು. ಆಗಲೂ ಅದೇ ಅದೇ ಹಾಡು. ಪೇಚಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ವೈದ್ಯರು ನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿ

ಕೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಬಂದದ್ದು ಇಷ್ಟು : ಆಕೆಯನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಂತ (ದುಬಾರಿಯೂ ಹೌದು) ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಾ ಲ್ಲೂ ಮೊದಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕೊಠಡಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆಕೆಗೆ ೕನತೆಯೂ ಇತ್ತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉಸಿರು ರದು, ಗಂಟಲ ಬಿಗಿತ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಬೆವರು, ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ ಆಕೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿತ್ತು. ''ನಂಗೆ ಆಪರೇಸನ್ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಾ ಯಾ ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಆದ್ರೆ ಆ ಥಂಡಿ ರೂಮಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿ) ಕಾಲು ಇಟ್ಟಂಗೆ ಪ್ರಾಣ ಗೋವಷ್ಟು ಭಯ, ನಡುಕ ಬರ್ತದ್ರಿ. ಆವಾಗ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡತ್ತೀನ್ರಿ'' ಎಂದು ಆಕೆ ದ ಮಾತುಗಳು ಆಕೆಯಲ್ಲಿನ ಆತಂಕದ ಸ್ಥಿತಿ ನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರ ಆತಂಕ ಕಾಯಿಲೆ ಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆಗೆ ಆತಂಕ ನಿಯಂತ್ರಿ ಔಷಧ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಾಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು ಎಂದು ಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ.

* * *

ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ತೀವ್ರ ಕವೆಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ಬಹುರೂಪಿಯಾಗಿ ಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕ (Anxiety) ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಆತಂಕ (Panic eity) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಬಹುದು.

ರೂಪಿ ಕಾಯಿಲೆ

ತೀವ್ರ ಆತಂಕ ಎಂಬ ಈ ಬಹುರೂಪಿ ಕಾಯಿಲೆ 2ರಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. 20 ರಿಂದ 50 ದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೇ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಎದೆಬಡಿತ, ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದೋ, ತಲೆಸುತ್ತು ಇದ್ದಾಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರಬಹುದೆಂದೋ, ಗಂಟಲು ಬಿಗಿತ ಇದ್ದರೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇರಬಹುದೆಂದು ರೋಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೈ ಬಿಸಿಯಾದಂತೆ ಅನುಭವವಾದಾಗ ತನಗೆ ಜ್ವರವಿತ್ತೆಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತವಾದೀ ತೆಂದು ಭಯದಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೇ ಹೋಗದೆ ಮನೆ ಯಲ್ಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ತನಗೆ ಭಯ, ಗಾಬರಿ ಇರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಆತ ಹತಾಶನಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಆತಂಕ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಆತಂಕದ ಅನುಭವ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗಿರುವಂತಹುದೆ. ಆದರೆ ತೀವ್ರ ಆತಂಕವನ್ನು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಈಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದರಿಂದ' ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಏರುಪೇರು ಏಕಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ (ಉದಾ: ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ) ಆತಂಕದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರ ಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಆತಂಕವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಔಷಧಿ (ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್) ಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಆತಂಕ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮುಂದೆ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಕಲೆ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆ ಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬಹುದು. ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಅವರವರ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಆದರೆ ಇವನ್ನು ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು (ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಾರದ) ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದ ಲಾವಣೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಭಜನೆ, ಜಪ, ಪೂಜೆಗಳಿಂದಲೂ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆತಂಕ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಬರಿಯ ಉಪದೇಶದಿಂದ (ಧೈರ್ಯ ಹೇಳು ವುದರಿಂದ), ವಿಲ್‌ಪವರ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಾರದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೊರಟರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ದೊರಕ ಲಾರದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರಜೆ ಹಾಕಿ ವಿಶ್ರಾಮಧಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಿದರೂ, ಆತಂಕ ಅಲ್ಲೂ ಅವರನ್ನು ಬಿಡಲಾರದು. ◆

ವಿಳಾಸ: ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಎಮ್.ವಿ.ಜೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ರೋಲಿಂಗ್ ಶೀಟ್‌ಗಳು

● ಎಸ್.ವಿ.ಕುಮಾರ್

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಆಧುನಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ, ಶಾಶ್ವತ ಮಂಚ ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ.

ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಶೀಘ್ರ ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕದಲಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಶುಶ್ರೂಷಕರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇ.

ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಬೋಸ್ಟನ್‌ನ ಎಂ.ಐ.ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು ಆಧುನಿಕ ರೀತಿಯ ಸುರುಳಿ ಹರವು (ರೋಲಿಂಗ್ ಶೀಟ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಇವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ತಾಳಲಾಗಿದೆ.

ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು : ರೋಗಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದೇ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಅವರನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸುವಂತಹ ಈ ರೋಲಿಂಗ್ ಶೀಟ್ ಪರಿಕರವು ನೋಡಲು ದೊಡ್ಡದಾದ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ರೋಲರ್‌ನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

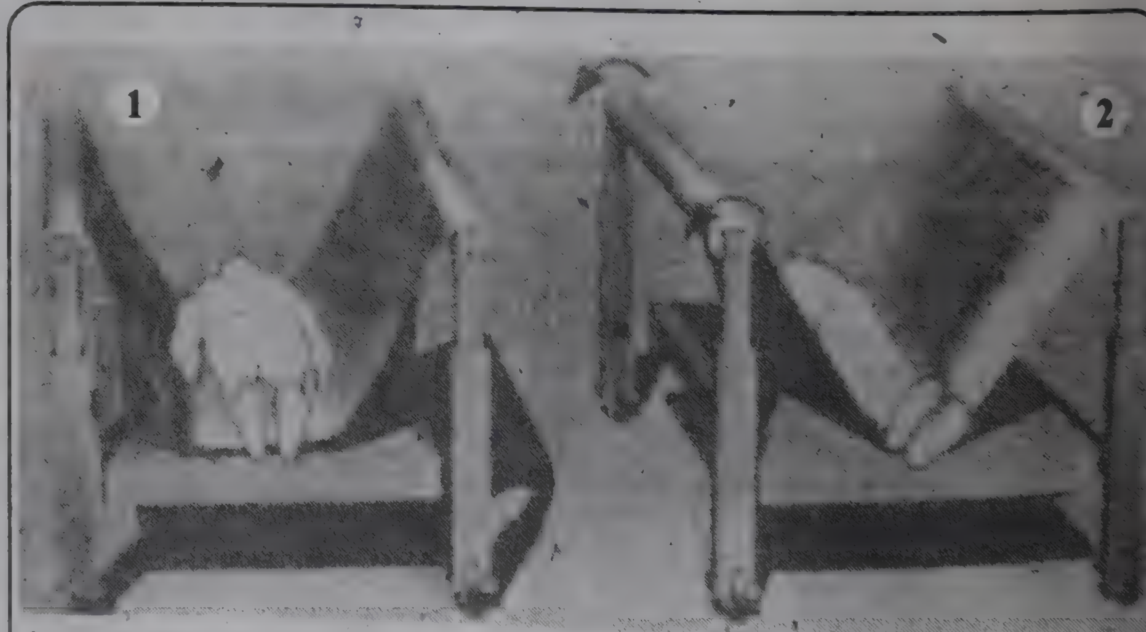
ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಅತ್ತಿತ್ತ ಕದಲದೇ ಒಂದೆಡೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದರದೊಳಗೆ ತಾಪ; ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ಆ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಾಪವು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪ್ರಸರಣವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಕದಲದೇ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿಯದೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದೂಳು ಅಥವಾ ಕಲ್ಮಶವು ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಅತ್ತ ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರು, ಇತ್ತ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರು ತಮ್ಮ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ 50 ಬಾರಿಯಾದರೂ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶುಶ್ರೂಷಕರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಈ ಶ್ರಮದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಎರಿನ್ ಬಾಸ್ ಮೊಜಿಯನ್ ನೇತೃತ್ವದ ತಂಡವು ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಸುವ ಹೊದಿಕೆಯಂತಹ ಮಂದವಾದ ಶೀಟ್‌ನಿಂದ, ಕೂಡಿದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಂತಹ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾರ್ಯಶೈಲಿ : ಹಾಸಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಈ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನಿಟ್ಟು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೃದುವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೋಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ವೆಲ್ಕ್ರೋಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಅಂಟಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಮೋಟಾರ್‌ಗಳು ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಯಾವ ಕಡೆ ತಿರುಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೋ ಅತ್ತ ಕಡೆ ಈ ಹೊದಿಕೆಯು ಸರಿಯುವ ಹಾಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್, ಆ ಮೋಟಾರುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಹೊದಿಕೆಯ ಕದಲಿಕೆಯೂ ತುಂಬ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅತ್ತ ರೋಗಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಶುಶ್ರೂಷಕರಾಗಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ರೋಗಿಯು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು- ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.



1: ರೋಗಿ ಮಲಗಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲೂ ರೋಲರ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ, ಆ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗೆ ಈ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

2: ರೋಗಿ ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಬೇಕೆಂದರೆ ಎಡಬದಿಯ ರೋಲರ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆಯ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿನುತಿರುವುಗಳು ಚಲಿಸದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

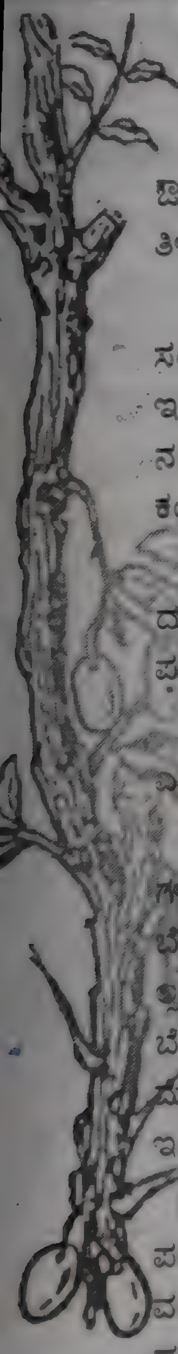
ೋಗಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲೂ ಕೂಡ ಈ ನ್ನೇ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಬಹುದೆಂದು ಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಾನ್ ಯನ್‌ರವರು. ಈ ಹೊದಿಕೆ ಅಥವಾ ಹರವು ಗಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುವು ದ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತ ದು. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಲಾಯಿಸಲು ಅಥವಾ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನ್ನು ಕೂರಿಸಲು ಈ ಮುಂಚೆಯೂ ಸಹ ಕ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದರು. ಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದವಲ್ಲದೆ, ಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಗೆಯ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ೀಗಿಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವು ದೆಂದು ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರಿಂದ ದೂರುಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಹತ್ತಿಯ ಹರವುಗಳು

ರಾಯಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಕರೋಲ್ ಬಾನಿಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞೆಯೊಬ್ಬರು- ಈ ರೋಲರ್ ಫ್ರೇಮ್ ಸಹ ಹೊಸ ಶೀಟ್‌ಗಳಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ರೋಗಿಗಳು ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಹರವು ಹಾಗೂ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು 100 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿರುವ ಶೀಟನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಹರವುಗಳನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ತೀರಾ ದೃಢ ಅಥವಾ ಮಂದವಾಗಿರುವ ಕಾಟನ್ ಹರವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇವುಗಳ ತಯಾರಕರು. "ಹೊಸ ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಕಾಟನ್ ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ರೋಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹರವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ರೋಲರ್ ಫ್ರೇಮ್ ಮೇಲೆಯೇ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗ ಫಲಿತಾಂಶ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಫ್ರೇಮ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇವೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಾಸ್‌ಮಾಸಿಯನ್‌ರವರು. ●

ಗರ್ಭ ತಡೆಯುವ ಬೇವಿನ ಎಲೆ



ಬೇವಿನ ಎಲೆಯು ಗರ್ಭ ತಡೆಯಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸರಕಾರಿ ಸಂಶೋಧನಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಗಂಡು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಣ್ಣು ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 'ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಿದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಪರಿಣಾಮವು 30 ದಿನ ಮೀರಿ ಇಲ್ಲಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಪೆಸ್ಟಿಸೈಡ್ ಸಯನ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಾನವನ ಇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಣುಗಳೊಂದಿಗೂ, ಮಂಗಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೂ ಬೆರೆಸಲಾಯಿತು. ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆ ಕಲಕಿದ 30 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಜೀವಾಣುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ತುಹೋದವು. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಂಗಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಅವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಆ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕೆಡುಕೂ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ.

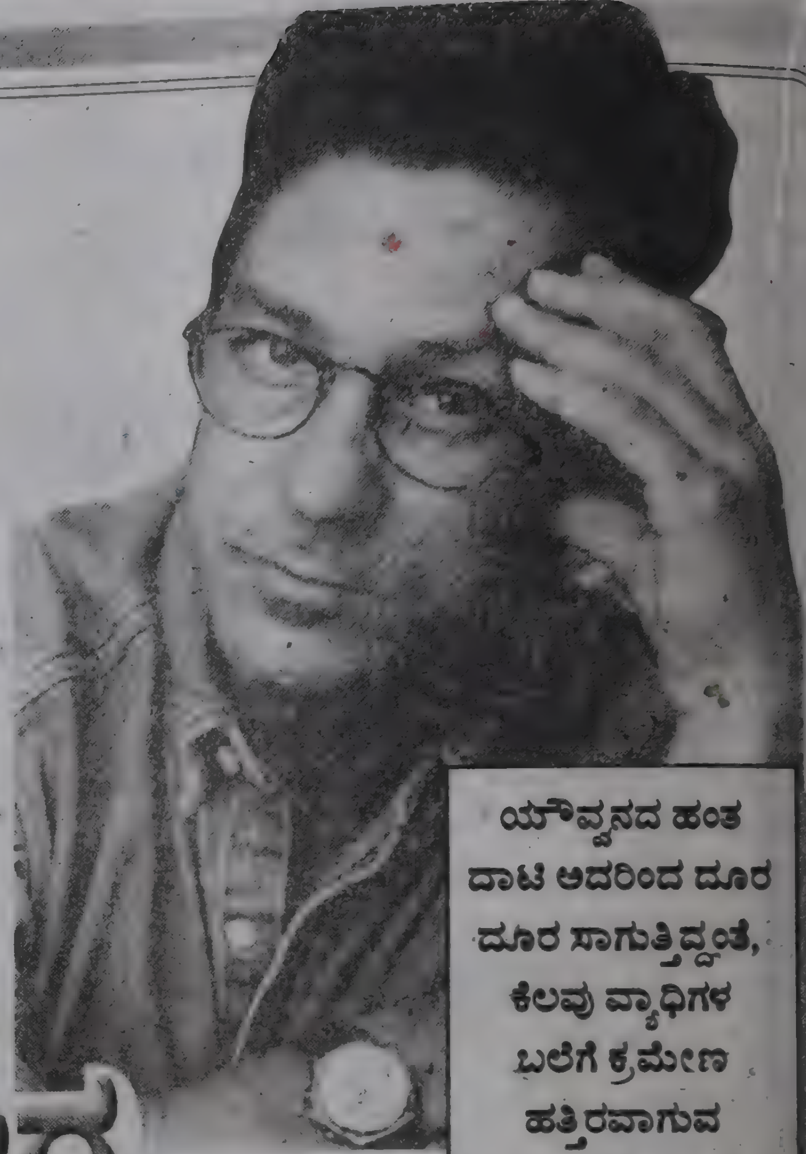
ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳಿಗೂ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಆ ಇಲಿಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲಿಲ್ಲ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದ ಇಲಿಗಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದವು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಯಿತು. ಐದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಅವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದರಿಂದ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಇಲಿಗಳ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮುರುಟಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆಯು ಗರ್ಭಕೋಶ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಅಂಡಾಶಯಗಳ ಸತ್ವ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ 2, 4, 6 ಮಿಲಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಿಲೋ ದೇಹ ತೂಕದ ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ 18 ದಿನ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಆ ಇಲಿಗಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರೂ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಡುಕು ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಬೇವಿನೆಲೆಯ ರಸವು ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಬೇವಿನೆಲೆಯ ರಸವನ್ನೆ ಗಂಡು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಯಿತು. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅವು ಗರ್ಭ ನೀಡುವ ಕಸುವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಅಣುಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಗಂಡು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆ ಕುಡಿಸಿದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾದ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಈತರ್ ಸಾರವು ಇಲಿಗಳ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನೇ 60 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ನಾಳಗಳ ಸುತ್ತಳತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬಲವೇ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇವು ಸಂಬಂಧಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ●



ನಲವತ್ತರ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ...

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಲವತ್ತು ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ... ತಾನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಗುರಿ ತಲುಪಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗೊಮ್ಮೆ....ಈಗೊಮ್ಮೆ ನಾನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಸುಳಿಯದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸಿದು.

ಯೌವ್ವನದ ಹಂತ ದಾಟಿ ಅದರಿಂದ ದೂರ ದೂರ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಲೆಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ 50ರಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಿಗದಂತಹ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ 40ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಕಾಡುವ ರೋಗಗಳು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ, ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು : ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ಸರಿಯಾಗಿ ಸರಬರಾಜು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆಯಾದರೂ ಕೂಡ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ವಕ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಅಂದಹಾಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇದರ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಂತಹ ಅಪಾಯಗಳೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆ (ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ/ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಅವಕಾಶಗಳೂ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ತಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಅತೀಮುಖ್ಯ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ 'ಪುಪ್ಪುಸ ಫಲನ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ: ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನು (ಇನ್ಸುಲಿನ್)ಗಳು ಅಸಮರ್ಥಗೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ವಂಶವಾಹಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಹ ಕಾರಣವೆಂಬ ವಾದವೂ ಇದೆ.

ಈ ರೋಗ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಂತರ ಪೀಳಿಗೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಿದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ರೋಗಗಳು ತಲೆಎತ್ತುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಇಡೀ ದೇಹ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ 35 ಮತ್ತು 40ರ ಪ್ರಾಯದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಕೂಡ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ತೀರಾ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಬೊಜ್ಜು: ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮನಬಂದಂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳ

ಯೌವ್ವನದ ಹಂತ ದಾಟಿ ಅದರಿಂದ ದೂರ ದೂರ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಲೆಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ 50ರಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಿಗದಂತಹ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ 40ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

...ೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ಏರ್ಪಟ್ಟರೂ ಕೂಡ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ...ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯವು ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ...ರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ...ಧಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಮೂಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದು ಬಂದಷ್ಟೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ...ಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ನಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ತೂಕಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ...ಗೆ 'ಬಾಡಿಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್' ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ...ದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ : 40ರ ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಪಾಪೆ/ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ...ಗ್ಗುವ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಮೃದುತ್ವ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿ, ಅದು ದೃಢವಾಗಿ ...ದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಯಂತ್ರಿಸು ...ಂತಹ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಕೂಡ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ...ೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು ...ಕ್ಷಿಕರಣಗೊಂಡು ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಪೊರೆಗಳು ...ಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ದೃಶ್ ...ರತಂತುಗಳಿಗೆ ಲೋಪವುಂಟಾಗಿ ಗ್ಲ್ಯಾಕೋಮ ಬರಬಹುದು. ವಯಸ್ಸು ...ೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ 40ರ ಬಳಿಕ ...ತಿವರ್ಷ ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೃದಯಾಘಾತ: ಇದಕ್ಕೆ ವಂಶವಾಹಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳೂ ...ವೆ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಹೋದನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಲೋಪಿಸುವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು. ಆದ್ದರಿಂದ 40ರ ಗಡಿದಾಟಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಕಾರ್ಡಿಯೋ ಗ್ರಾಮ್ (ಈಸಿಜ) ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು "ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಟೆಸ್ಟ್" ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಸರ್: ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪೈಕಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಂತಹ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆಯಾದರೂ 30,40ರ ಗಡಿ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೀರಾ ಖಾರವಲ್ಲದ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ದ್ರವಹಾರವಂತವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ...ೇವಿಸುತ್ತಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ: ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ 'ಪಂಪ್' ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಕರೋನರಿ ಧಮನಿಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತಹ ಅಂಶಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳಂತಹ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು 50ವರ್ಷದೊಳಗೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ 40ರ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

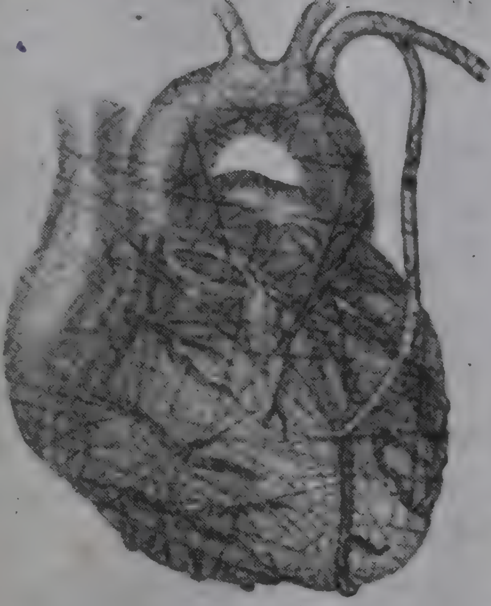
ಕೀಲುನೋವು: ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತೀರಾ ಸಂಕಟಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೀಲುನೋವು ಪ್ರಮುಖವಾದುದ್ದು. ಕೀಲುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಅತಿಮೃದುವಾದ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ (ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್) ಇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಸವೆದು ಹೋಗುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೀಲುನೋವು ಬರಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಕೀಲುಗಳ ಬಳಿ ವಿಪರೀತ ಊತದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಸಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಈ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹಾಗೆಯೇ 45ರಿಂದ 50ರ ಗಡಿದಾಟಿದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆಯ ಪುಷ್ಟಿಯೂ ಕೂಡ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಹೋದನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಲೋಪದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ (ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೊಸಿಸ್) ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ: ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಂಥಿ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ಲಾಂಡ್)ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರಿಗೂ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವೃಷಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಮಾರಕರೋಗಗಳು 25ರಿಂದ 35ರ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಮುಂಚೆ 50ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವಷ್ಟೆ ಇವು ಬರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬಹುತೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು 40ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 40 ದಾಟಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಶುಭ್ರತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ●

ಬಂದಿದೆ ಬಲೆ; ಕೃತಕ ಗುಂಡಿಗೆಗೆ ಟಾಟಾ!



ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇತರ ರೋಗಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಸಾವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಆಗುವ ಸಾವು ಒಂಬತ್ತು ಪಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ. ಹೃದಯವು ತುಂಬ ಬಲಹೀನಗೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ನಾಲ್ಕು ಅವಕಾಶಗಳು ಇವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ, ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಎರಡನೆಯದು, ಬದಲಿ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಒಬ್ಬರ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯವನ್ನು, ಹಾಳಾದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದು.

ಅನಂತರದ್ದೆಂದರೆ ಕೃತಕ ಹೃದಯ. ನಾಲ್ಕನೆಯದೆಂದರೆ ಹೃದಯದ ಯಾವ ಭಾಗ ಹಾಳಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನಷ್ಟೇ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿ, ಹೃದಯವು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚದ ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ಎನ್‌ಟಿಆರ್‌ಎಸ್ ಎಂದರೆ ನಾನ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ರೆಸ್ಟೋರೇಶನ್ ಸರ್ಜರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸರಿ, ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಭಾಗಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಒಳ ಅಂಗ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೃದಯದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹಿಗ್ಗಿ ಕುಗ್ಗುವುದರಲ್ಲಿ ತಡೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದಿರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಈ NTRS ಆಪರೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಹಾನಿಗೊಂಡಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಆಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ NTRS ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ನೀಗಬೇಕು. ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಜಾಗವು ತೂತು ಬಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಂಸದ ಅಂಟು ಕವಚವಾದ ಬೊವಿನ್ ಪೆರಿಕಾರ್ಡಿಯಮ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ತೂತಿನ ಅಳತೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮೇಲಿನ ಪದರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಸರಿಪಡಿಸಿ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಲಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೃದಯದ ಸಹಜ ಅಳತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ನೆತ್ತರ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೃದಯ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಪತ್ತುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅದಕ್ಕೂ ಈಗ ದಾರಿಯಿದೆ. ಅದು ಬಲೆ ಇಲ್ಲವೇ MESH. ಹೃದಯದ ಸುತ್ತ ಬಲೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಲೆಯು ಹೃದಯವು ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಂದದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಿಎತಿಲಿನ್ ಟೆಟ್ರಾ ಪ್ಯಾಲೆಟ್ ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ಕೃತಕ ಎಳೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಈ ಬಲೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದಾಗಿದೆ.

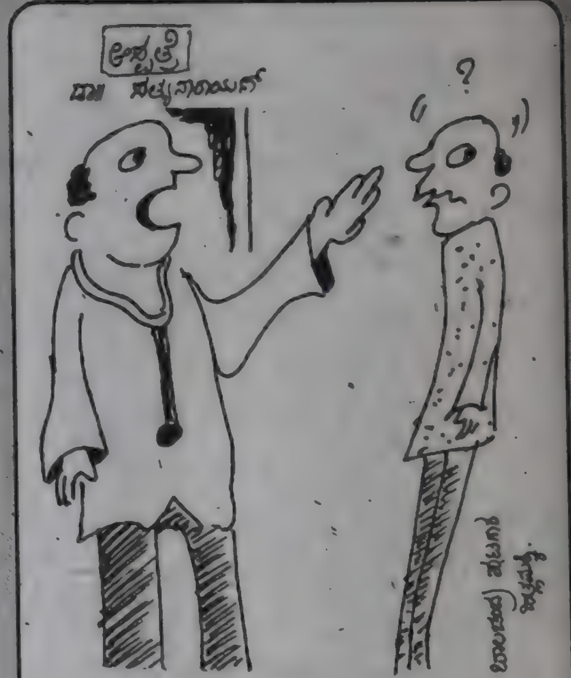
ಇದನ್ನು ರೆಸ್ಟೈಯನಿಂಗ್ ಜಾಕೆಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಲೆ ಹೃದಯದ ಸುತ್ತ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೊಂದುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೀವು ತುಂಬ ಸಪೂರರೇ?

ಕಡ್ಡಿಯ ರೀತಿಯ ದೇಹವೇ ನಿಮ್ಮದು? ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಂಡಗಾಗಲು ಆಸೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಈ ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳು.

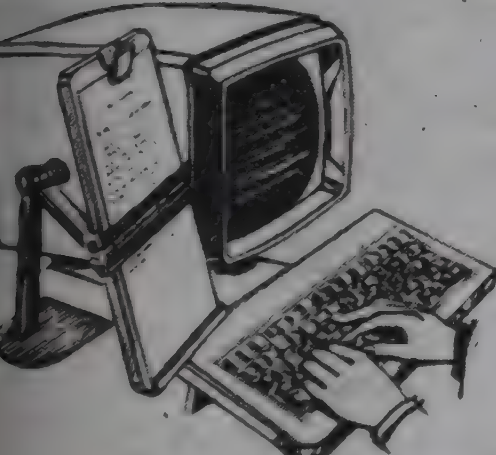
- ಖರ್ಜೂರಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುತ್ತ ಬನ್ನಿ.
- ತಂಗಳನ್ನಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಕಲಸಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಸಹಾಯಕ.
- ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ದೊರೆತರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಸಿವಾಗದು, ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ.



ನಾನು ಯಾವ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ನೀವು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ ದಪ್ಪವಾಗಲು ನೀವು ರಾಜಕೀಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಬಿಡಿ!...

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಪರೇಟರ್, ಸಂಗೀತಗಾರರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರ್.ಎಸ್.ಐ

ಆರ್.ಎಸ್.ಐ. ಅಂದರೆ 'ರೆಪಿಟಿಟಿವ್
ನ್ ಇಂಜರಿ' (ಯಾವುದೋ ಒಂದು
ರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ತೊಡಗುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ
ಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ) ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ.
ದರ ಯಾವುದೇ ನಿಖರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.
ಗಾಗಿ ಇದರ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಂದು ಜಟಿಲ ಕೆಲಸ. ಮೊದಲು ಜನ ಈ
ೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ
ರ್‌ಎಸ್‌ಐ ಎಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ
ಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ,
ತ್ಸಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಈ ರೋಗದಿಂದ
ರಾಗಬಹುದು.



ಆರ್‌ಎಸ್‌ಐ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಕಚೇರಿಯಂತಹ
ಚ್ಚು ಕೆಲಸದೊತ್ತಡ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೇ ಆರಂಭ
ಗುತ್ತದೆ. ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ
ಂತಹ 2 ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆಂದು ಒಂದು
ಂದಾಜು. ಕಾರ್ಪಲ್‌ಟನಲ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್,
ಜನಲ್ ಪೇನ್ ಡಿಸ್ ಆರ್ಡರ್, ನಾನ್ ಸ್ಪೆಸಿಫಿಕ್
ರ್ಮ್ ಪೇನ್, ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಓವರ್‌ಯೂಜ್
ಡ್ರೊಮ್ ಹಾಗೂ ವರ್ಕ್ ರಿವೇಟೆಡ್ ಅಪ್ಪರ್
ಬ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ರ್‌ಎಸ್‌ಐನ ಆಧೀನದಲ್ಲಿಯೇ ಬರುತ್ತವೆ.

ಆ್ಯಂಡ್ರ್ಯೂ ಜೇಮ್ಸ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸೊಲಾಜಿಸ್ಟ್
ೋಮಿಯೋಪತಿ ಹಾಗೂ ಆ್ಯರಮೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್
ಿದ್ದು, ಅವರು ಸ್ವತಃ ಆರ್‌ಎಸ್‌ಐ ಗ್ರಸ್ಥರು. ಈಗ
ವರು ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಶರೀರದ ಯಾಂತ್ರಿತ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಅವಯವಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾಯು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು, ನರ-ನಾಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಯಿಂದ ಇದರ ಆರಂಭ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಉರಿ. ಈ ತೊಂದರೆ ಬೆರಳು, ಮುಂಗೈ, ಮೊಣಕೈಗೆ ನಂತರ ಭುಜದವರೆಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಜೋಡಣೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಎಂಥವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

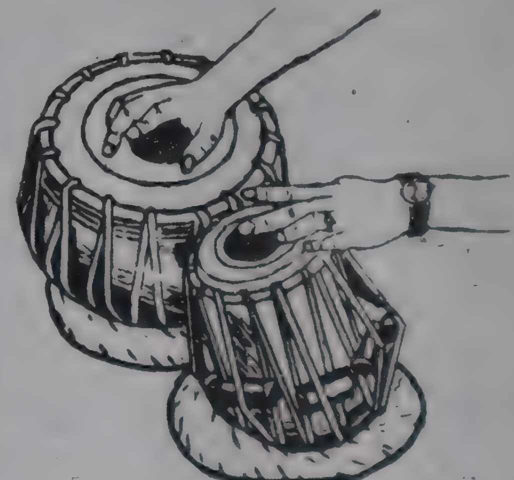
ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗುವವರೆಂದರೆ -, ನಿರಂತರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೀಬೋರ್ಡ್ ಇಲ್ಲವೆ ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವವರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಕೆಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಬರಬಹುದು. ಸಂಗೀತಕಾರರು ಚೆಕ್ ಔಟ್ ಆಪರೇಟರ್ ಹಾಗೂ ಅಸೆಂಬಲ್ ಲೈನ್ ವರ್ಕರ್‌ಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಯನಿರತರಿಗಷ್ಟೇ ಉದ್ಭವಿಸುವ ರೋಗವಲ್ಲ, ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವವರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆಗೆಲಸವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಕೊಡಬಹುದು. ಏಳುವ-ಕೂಡ್ರುವ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿ ಹಾಗೂ ಸೌಲಭ್ಯರಹಿತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಆರ್‌ಎಸ್‌ಐ ನಿಮ್ಮ ಬೇಡದ ಅತಿಥಿಯಾಗಬಹುದು.

ಆರ್‌ಎಸ್‌ಐ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೈ, ಮುಂಗೈ, ಬಾಹು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕೈನಲ್ಲಿ ಜುಮ್ ಜುಮ್ ಎನ್ನುವುದು, ಕೈ ಒದ್ದೆಯಾಗುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಶೂನ್ಯತೆಗೀಡಾಗಲೂಬಹುದು.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕವೂ ನೋವು ಹೋಗದೇ ಇರುವುದು.

ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ?

ಆರ್‌ಎಸ್‌ಐ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರ ನೀಡಿಕೆ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ಆರ್‌ಎಸ್‌ಐ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್ (ಕೀಲುನೋವು)ನಂತೆ ಭಾಸವಾಗಲೂಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆರ್‌ಎಸ್‌ಐ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಸ್ಟೆರೈಡ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ನೋವು



ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ, ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸರ್ಜರಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಖಾಯಂ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲ.

ಆರ್‌ಎಸ್‌ಐನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್, ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿ, ಆ್ಯಂಕ್ಯುಪಕ್ಚರ್, ಅರಮೋಥೆರಪಿ, ಆ್ಯಸ್ಟಿಯೋಪಥಿ, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೊಲಾಜಿ ಮುಂತಾದ ಉಪಾಯುಗಳು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಆ್ಯಂಡ್ರ್ಯೂ ಜಿಮ್ಸ್ ಅವರು 'ಆರ್ನಿಕಾ ಮಸಾಜ್ ಬಾಮ್' ಬಳಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉರಿ ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಕೈಮೊಮ್ ಆಯಿಲ್ ಹಾಗೂ ನೋವು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಲವಂಗದೆಣ್ಣೆಯ 3-3 ಹನಿಯನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಮಾಲಿಷ್ ಅನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತೆರನಾದ ಮಾಲಿಷ್‌ನಿಂದ ಕೇವಲ ನೋವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಾವು ಸಹ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಈ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ?

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಣಿದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಕೂಡ್ರುವ ಕುರ್ಚಿಯ ಎತ್ತರ ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಆನಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸೌಲಭ್ಯವೂ ಇರಬೇಕು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲಕ್ಕೆ ಸರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಕೈಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಕೀಬೋರ್ಡ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೀಬೋರ್ಡ್ ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮೌಸ್‌ನವರೆಗೆ ತಲುಪಲು ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗದಿರಲಿ. ಕೈನ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ ಡೆಸ್ಕ್ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಲಿ.

ಆರ್‌ಎಸ್‌ಐ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನುಂಗುತ್ತಾ ಇದನ್ನು ಅದುಮುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಬೇಡ. ನೋವು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ನೀವು ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಹಂಬದಿಗೆ ತರಲು ತಕ್ಕ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ. ●

ನಗೆಹನಿ

ಕೋಮಾ

ಶಂಕ್ರಪ್ಪ : ''ನನ್ ದೊಡ್ಡ ಮಗಾ ಎಂಟು ವರ್ಷದಿಂದ 'ಕೋಮಾ'ದಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಅದ್ಯಾವಾಗ ಸರಿಹೋಗ್ತಾನೋ ಏನೋ?''

ಸಿಂಗ್ರಣ್ಣ : ''ಹೇ ಅದಕ್ಯಾಕ್ ಅಷ್ಟೊಂದ್ ಯೋಚ್ನೆ ಮಾಡ್ತಿಯಾ ಶಂಕ್ರಣ್ಣ, ಇವತ್ತಲ್ಲಾ ನಾಳೆ ಬರ್ತಾನೆ, ಅದ್ರರಿ 'ಕೋಮಾ'ದಾಗ ಅದೇನ್ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತವ್ನೆ, ದುಡ್ಡುಗಿಡ್ಡು ಕಳಿಸ್ತಾವನಾ?''



ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂಬುದು ತುಂಬ ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಏನೇನೋ ಪಾಡುಪಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿದೆಯೇ ಎಂದು ಆಗಾಗ ಚೆಕ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಚಾರ್ಟ್ ಒಂದನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಎಲ್ಲ ಸರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ತಿನ್ನಲು ಏನು ಕೊಡುವುದು? ನಾವು ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಸರಿಯೇ? ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಆಹಾರ ಸಾಕೇ? ಎಂದು ತುಂಬ ಜನರಿಗೆ ಗೊಂದಲವಿದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಹಾರದ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳುವುದು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಎಂಬುದನ್ನೇ. ಇದು ಅದ್ಭುತ ಆಹಾರ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಇದೊಂದೇ ಆಹಾರ ಜೀವರಕ್ಷಕ.

ಸರಿ, ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ಏನೇನು ಕೊಡಬೇಕು? ತಾಯಿ ಹಾಲು ಅಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ವ
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೊಡಿ. ಹೇಗೆ ಕೊಡಬೇಕು

* ಮೊದಲ ವಾರದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು, ಸಮಸಮ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಿರಿ.

* ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಆದ ಮಗುವಿಗೆ ಎ
ಪಾಲು ಹಾಲು, ಒಂದು ಪಾಲು ನೀರು ಕ



	ಗಂಡು		ಹೆಣ್ಣು	
ವಯಸ್ಸು	ತೂಕ (ಕಿಲೋ)	ಎತ್ತರ (ಸೆಂಮೀ)	ತೂಕ (ಕಿಲೋ)	ಎತ್ತರ (ಸೆಂಮೀ)
ಹುಟ್ಟಿದಾಗ	3.3	50.5	3.2	49.9
3ತಿಂಗಳು	6.0	61.1	5.4	60.2
6ತಿಂಗಳು	7.8	67.8	7.2	66.6
9ತಿಂಗಳು	9.2	72.8	8.6	71.1
1ವರುಷ	10.2	76.1	9.5	75.0
2ವರುಷ	12.3	85.6	11.8	84.5
3ವರುಷ	14.6	94.9	14.1	93.9
4ವರುಷ	16.7	102.9	16.0	101.6
5ವರುಷ	18.7	109.9	17.7	108.4
6ವರುಷ	20.7	116.1	19.5	114.6
7ವರುಷ	22.9	121.7	21.8	120.6
8ವರುಷ	25.3	127.0	24.8	126.4
9ವರುಷ	28.1	132.2	28.5	132.2
10ವರುಷ	31.4	137.5	32.5	138.3
11ವರುಷ	32.2	140.0	33.7	142.0
12ವರುಷ	37.0	147.0	44.0	150.0
13ವರುಷ	40.9	153.9	48.0	155.0
14ವರುಷ	47.0	160.0	51.5	161.0
15ವರುಷ	52.6	166.0	53.0	162.0
16ವರುಷ	58.0	171.0	54.0	163.0
17ವರುಷ	62.7	175.0	54.4	164.0
18ವರುಷ	45.0	177.0		

ತಿಸಿರಿ. ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು ಮುಗಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ತುಸು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಡಿರಿ. ನೀರು ಹಾಕದಿದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

* ಇನ್ನು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜನ್‌ನಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ತುವುದಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲ ರಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಸೂಕ್ತಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಡಿರಿ.

* ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಮುಗಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪಿ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಬೇರೆ ಆಹಾರ ನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

*ಗೋಧಿ ಇಲ್ಲವೇ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡ ದು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡ್ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಡ ದು. ಕಾಸಿದ್ದವರು ಇದರ ಬದಲು ನೆಸ್ಟಮ್ ಲಾಕ್‌ನಂಥವನ್ನು ಕೊಂಡುತರಬಹುದು.

* ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ಇಡ್ಲಿ, ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

*ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿಬಹುದು. ಬೇಳೆ ನುರಿದುಕೊಡಬಹುದು. ಹಾಲು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು.

*ವರುಷ್ಯಾಂತದಲ್ಲಿ ತುಸು ತುಸುವೇ ಅನ್ನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವರುಷದ ಬಳಿಕ ಮಗು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

* ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯ, ಪ್ರಮಾಣದ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ ಸಿಗುವ ಮಗುವಿಗೆ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಹಾಲು ದೊರೆಯದ ಮಗುವಿಗೆ ಟಾನಿಕ್‌ನಂಥವು ಒಂದಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ●



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ...!

ಮಕ್ಕಳು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಠ ಮಾಡದೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸುವಾಗ, ತಾಯಂದಿರು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

★ ಸಿಹಿ ಔಷಧಿ ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಔಷಧಿಯ ಸಿಹಿ ಅಂಶ ಮಗುವಿನ ಎಳಸು ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಅವು ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳಾಗಬಹುದು.

★ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಈ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ/ ಸಿರಪ್ ಕುಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಸಿಯೇ ಮಲಗಿಸಿ.

★ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ಪಡೆದು ಸವಿಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಸಲಹೆಯ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸಿದಾಗೆಲ್ಲಾ ಕೊಡಬಾರದು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಸಿರಪ್ಪನ್ನಾದರೂ ೧೦ ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಕೊಡಬಾರದು.

★ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಒಂದು ಔಷಧಿ ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಂದು ಔಷಧಿ ಕುಡಿಸಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾತ್ರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೆ ಸಿಹಿ ಔಷಧಿ ಕುಡಿಸಿ. ●

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ: ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸರಿಯಲ್ಲ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಯಾವ ಸೂಚನೆ ನೀಡದೆ ದೇಹದ ಹಲವು ಅವಯವಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ರಕ್ತನಾಳದ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಒತ್ತಡವೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಕ್ಷೆಯು ಇದರ ಅಳತೆಗೆ ಮಾನದಂಡ. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 25ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 120/80 ಎಂ.ಎಂ. ಆಗಿಯೂ, 45ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 140/90 ಎಂ.ಎಂ. ಆಗಿಯೂ 60ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ 160/95 ಎಂ.ಎಂ. ಆಗಿಯೂ ಇರುವುದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರೇ ಇದರಿಂದ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಂಡಸರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ.

1.ಪ್ರೈಮರಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್.

2.ಸೆಕೆಂಡರಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್

ಮೊದಲ ಹಂತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಜನರು ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ ಬಳಿಕ ಅಥವಾ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆ ಹಂತದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯಿಡ್ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕುಂದುಗಳಿಂದಲೂ ಇದು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಬಗೆಯ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು.

ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ನಿಖರ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನೂ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಡವಡವಿಕೆ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಎರಡು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

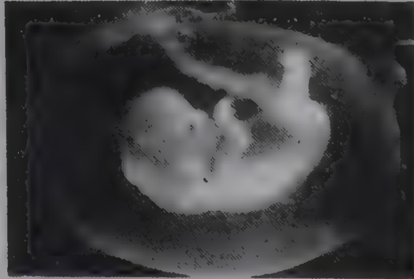
1. **ಕೆಡುಕಿಲ್ಲದ ಬಗೆ:** ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಚಿಹ್ನೆಗಳ್ಯಾವುದನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸದೆ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಒಳಗಿದ್ದು ಹೃದಯ, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

2. **ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುವ ಬಗೆ:** ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ 180/120 ಎಂ.ಎಂ.ಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದಿಢೀರನೆ ಅಧಿಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. 40ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರ:

* ದಢೂತಿ ದೇಹವಾದರೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
* ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು.
* ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲವು ಸರಳ ವಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಡಿಗೆ, ಓಟ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ.
* ಧೂಮಪಾನ, ಕುಡಿತದ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
* ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು.
* ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ ಇವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕ.

ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ



ಹೆಣ್ಣಾದುದರಲ್ಲಿ ಎನ್ನ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ
ಹೆಣ್ಣು ಹತ್ಯೆ ನಿಂಗೆ ತರವಲ್ಲ!
ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡೆಂಬ ತಾರತಮ್ಯ ಸಲ್ಲ
ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ!
ಮಾಡದಿರು ಗರ್ಭಪಾತದ ವಿಚಾರ
ಅಚಲವಾಗಲಿ ನಿನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ!
ಬದುಕು ಕೊಟ್ಟರೆ ಎನಗೆ ನೀನು
ಪ್ರೀತಿ ಕೊಡುವೆನು ಎಂದೂ ನಾನು!
ಕೇಳಮ್ಮ, ನೀ ಎನ್ನ ಮೊರೆ
ಮುಪ್ಪಿನಲಿ ನಿನಗಾಗುವೆ ನಾ ಆಸರೆ!

- ಲಲಿತಾ ಹೆಗಡೆ
ಸಾಲ್ಕಣಿ (ಶಿರಸಿ)

(57 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)...**ಮೆಂತ್ಯ**

ಅರ್ಧಲೋಟ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂ
ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

• ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸು
ಮಾತೆಯರು ಮೆಂತ್ಯದ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂ
ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಉಪಟಳದಿಂದ ಕೂದ
ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ 8ರಿಂದ 9 ಚಮಚದಷ್ಟು ಮೆಂ
ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ನೆನೆ ಹಾಕಿ, ಮರುದಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿ
ಕೊಂಡು ಒಂದೆರೆಡು ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ತ
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರ
ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರ
ಯಾಗಿ ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತ
ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ರಿ
ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬ
ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯ
ಗಲಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೆರ
ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿ
ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸ
ಬೇಕು.

ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳ
ವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪಲ
ರೂಪದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹುಳಿಯ ರು
ದಲ್ಲಾಗಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯಾಸವಿ
ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಆಗುತ್ತದೆ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ
ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವ ಜೀ
ರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಊತ ಹಾಗೂ
ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಇಂತಹ ಯಾವ
ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಬ
ಕಲ್ಕವನ್ನು ಉರಿ ಊತವಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇ

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ವ
ಹೇನಿನಂಥ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಂಕಳು ಹಾ
ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ರೋಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ತು
ಚರ್ಮವಿಕಾರ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವ ಉ
ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಮೆಂ
ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹೇನಿ
ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಶರೀರದ ಪೋ
ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಶರೀರ

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್, 1
ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ ಬೆಂಗಳೂರು - 56

(23ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ರೋಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು...

ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವನು ಬೇರೆಯವಳೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿದ್ದನೆಂದರೆ ಇವನೆಂತಹ ಗೋಮುಖ ವ್ಯಾಘ್ರ ನೀಡು. ಮನದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ತಾಕಲಾಟ ನಡೆಯಿತು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಯೂ ಮೂಡಿತು. ಯಾಕೆ ಬೇಕು ಈ ಬದುಕು ಎನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಬಂತು. ಸಮೀರ್ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮುಂದೆ ಬರುವವಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತನ್ನವರೆಂದುಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಸಾಕುತ್ತಾಳೆ? ಅವರಿಗಾಗಿ ನಾನು ಬದುಕಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಸಮೀರನ ಹಂಗು ಮಾತ್ರ ಬೇಡ. ನಾನ್ಣೇ ದುಡಿದು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಬೇಕು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿ ಸಮೀರನಿಗೆ 'ಗುಡ್ ಬೈ' ಹೇಳೋಣ ಅಂದ್ಕೊಂಡೆ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೂ ಬಂದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಮೀರನ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿದೆ. "ಸಮೀರ್, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಬದುಕು ನನ್ನದು. ನಿನ್ನ ದಾರಿ ನಿನ್ನದು. ನೀನು ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮದುವೆಯಾಗು, ನಾನೇನೂ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಮನೆ ನನಗೆ ಬಿಡು. ನಾನು ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಸುಖವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಊಟಕ್ಕೆ, ಬಟ್ಟೆಗೆ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಆಗಲಾರದು" ಎಂದೆ. ಅವನು 'ರಚಿತಾ, ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು. ನಾನೇನೂ ನೀನು ತಿಳಿದಷ್ಟು ಕಟುಕನಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ನನ್ನದೂ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ತಿನ್ನುವ ದೇಹ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬೇರೆ ಮದುವೆಯಾದರೂ ಕೈ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ."

ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ರೋಷವುಕ್ಕಿತು "ಸಮೀರ್, ನಿನ್ನ ಅನುಕಂಪದ ಭಿಕ್ಷೆಯೇನೂ ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೆ". "ರಚಿತಾ, ಈಗ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದೀಯಾ, ಮಕ್ಕಳ ಫೀ ಮತ್ತು ಇತರ ಖರ್ಚನ್ನಾದರೂ ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡು." ಎಂದಾಗ ಸಮ್ಮತಿಸಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಡಾ॥ ರಚಿತಾ ಸಮೀರ್ ಆಗಿದ್ದ ನಾನೀಗ ಕೇವಲ ಡಾ॥ ರಚಿತಾ ಆಗಿದೀನಿ.

ನಾನು ಮುಂಚೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಇತರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುತ್ತಾ ನನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣ ಮಾತ್ರ ಕಳಿಸ್ತಿದಾನೆ. ಅವನು ಮನೆಗೆ ಆಗಾಗ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಅನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಾನೇ ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆಯ ಆರೈಕೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ತಿದೀನಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೇ ನನಗೆ ಯೋಚನೆ. ಹಾಂ! ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿ ತಾನೆ? ಪತ್ರ ತುಂಬ ದೀರ್ಘವಾಯಿತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮನದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ನಿನಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಯಾಕೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೋಪ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಗೆಲ್ಲ ನಾನು ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮಕ್ಕಳು ಓದು ಮುಗಿಸಿ ಒಂದು ನೆಲೆ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬಾಸೆ. ಇದನ್ನೇ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

ಯಾಕೋ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂಬಾಸೆ ಮೂಡಿದೆ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರುವೆ. ಬದುಕಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವೆಯೆಂಬ ಭರವಸೆ ನನಗಿದೆ.

ಇಂತಿ ನಿನ್ನ ಒಲವಿನ,
ರಚಿತಾ

ಪತ್ರ ಓದಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳೂ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋದವು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗಲೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನೆರವು ಬೇಕಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರ ಅಂತರಾಳದ ಭಾವನೆಗಳೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ರಚಿತಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಬ್ಬಳೇ ಎದುರಿಸಿ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಳ ಧೈರ್ಯ ಮೆಚ್ಚಲೇ ಬೇಕಾದದ್ದೇ.

ಸಮೀರ್ ಅವಳ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಅರಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಮೀರನಿಗೇನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ರಚಿತಾ ಈಗ ಸಮೀರ್ ನಡೆದುಕೊಂಡ ತರಹ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳೆ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ರಚಿತಾಳೇನೋ ವೈದ್ಯೆ ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವಳು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ಹೆಣ್ಣಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳೆಂದು ಊಹಿಸಬಲ್ಲಿರಾ? ಕುಟುಂಬದವರ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವೆ ಕಾಯಿಲೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಕಾಯಿಲೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಳಲಿಸಿದರೆ, ನಡವಳಿಕೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಳಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲವಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮುರಿದು ಬೀಳಬಾರದು. ●

(49ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಡಿಲ ಕುಡಿ...

- ಪೌಡರ್ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಹಾಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ಹಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಹೋಗದಿರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೂಡ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವುದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಸಾಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಬಾಟಲಿ ಮೂಲಕ ನೀಡುವಂತಹ ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಪೌಡರ್ ಹಾಲು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕ್ಯಾಲರಿಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಇವು ಹಸಿವನ್ನು ವಿಳಂಬ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಗು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಆರು ಬಾರಿ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕಾದೀತು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಮೊದಲಲ್ಲಿ ಮಗು ತುಂಬಾ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸುವ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸಮಯ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮಗು ತನಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗಲೇ ಹಾಲುಣಿಸಿ.

ಪ್ರತಿ ಸಲ ಹಾಲುಣಿಸಿದಾಗಲೂ ಮಗು ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲನ್ನೆಲ್ಲ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸದಿರಿ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಸಾಕೆಂದಾದರೆ, ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕೂಡಾ ಸೇವಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕುಡಿಸಿದಿರೇ ಆದರೆ ಮಗು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗಲೂ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು:

ವಯಸ್ಸು	ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಿ.ಲೀ. ನಲ್ಲಿ)	ಸಕ್ಕರೆ (ಚಮಚಗಳಲ್ಲಿ; ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ)	ದಿನಕ್ಕೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೀಡಬಹುದು
ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ 1 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ	50-75	1	6-7
1-2 ತಿಂಗಳು	75-100	2	6-7
2-4 ತಿಂಗಳು	100-125	2	5-6
4-6 ತಿಂಗಳು	150-175	2	4-5
6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ	175-200	2	4-5

●



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಎಸ್. ಬಸವರಾಜ, ಜಮಖಂಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನಗೆ 3 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ತೊಡೆಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇನೂ ಎದ್ದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತೊಡೆಸಂದಿಯನ್ನು ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'Cutis' ಮುಲಾಮನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹರಿದ್ರಾ ಖಂಡವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು:

ಉಷಾ, ತರೀಕೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನನ್ನ ಮುಖದ ಕೆನ್ನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸಿಬ್ಬಿನ ತರಹ ಇದೆ. ಮೊದಲೊಮ್ಮೆ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಕಾಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಗುಣ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಬಿಳಿಸಿಬ್ಬಿಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಬಜೆ ಬೇರನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಳಿಸಿಬ್ಬಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ 'ವಿಡಂಗಾರಿಷ್ಟ'ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚದಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆರ್.ಎಸ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 29, 6-7 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ರಕ್ತ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಲ್ಯವ್ಯಾಧಿಯೆ? ನಾನು ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತೋರಿಸಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ನಾನು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು (ಹೆಸರು-ಕಡಲೆ) ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿದ್ದವರು ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಯಾರೋ ಹೇಳಿದರು. ಇದು ನಿಜವೇ?

● ನೀವು ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅಭಯಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ನಂತರ 'ಅಭಯಲೇಪ' ಮುಲಾಮನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಕಾಳು ಬೇಡ. ಹೆಸರು ಕಾಳು (ಮೊಳಕೆ) ತಿನ್ನಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಖಂಡಿತ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಎಸ್.ಎಂ., ತಮದಡ್ಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ಮಿದುಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತ ಚಾಲನೆಗೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಕಾಲು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ, ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಸುಮಾರು 10ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದೀತೆ? ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿವೆ. ಇವು ಮೊಡವೆಯಿಂದಾದ ಕಲೆಗಳು. ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು 'ಶೀರ್ಷಾಸನ' ಮಾಡುತ್ತೀದ್ದೀರೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವಿಧದ ಅನುಮಾನವೂ ಬೇಡ. ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿಗೆ 'ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ' ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರು.

ಬಿ.ಎಂ. ದಾವಣಗೆರೆ

■ ನಾನೋರ್ವ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರ. ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನನ್ನಾಸೆ. ನನ್ನ ತಲೆಗೂದಲು ಒರಟಾಗಿವೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಇರುವಾಗ ಬಾಚಿದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡ್ರುತ್ತವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ಕೂದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೂದಲು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ಸರಿಹೋಗದ ಕಾರಣ ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾವ ತೈಲ ಬಳಸಬಹುದು ತಿಳಿಸಿ. ನಾನೀಗ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಆಲ್‌ಕ್ಲಿಯರ್ ಬಳಸುತ್ತಿರುವೆ. ಅದು ಯಾಕೋ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

● ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸ್ವಭಾವವೆ ಒರಟಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಲೆಗೆ ತಿಲತೈಲ ಅಂದ್ರೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆಬಾ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಶಾಂಪು ಬದಲು ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಬೇಡ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸಾಕು.

ಎಸ್.ಎಂ. ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 57, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಕೀಲುನೋ ಸಹ ಇದೆ. ಆದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವಳಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿ ಇರು ವರ್ಷದ 6-7 ತಿಂಗಳು ನನಗೆ ಕೆಲವು ನೋವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಂಕುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. (ಎಡಗಡೆ ಜಾಸ್ತಿ) ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕೀವು ತುಂಬಿ 2-3 ದಿ ನೋವು ಕೊಟ್ಟು ಹಾಗೆಯೇ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗುಳ್ಳೆಗಳಾದರೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಸಹ 2-3 ಗುಳ್ಳೆಗ ಎದ್ದು ನೋವು ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಾನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದರಿಂ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇದೆ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಜಾಗದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಾ ಬಹಳ ನವೆ-ಕಡಿತ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಹಳ ಕ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಂ ಮುಲಾಮು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದು ತಾ ಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಅಷ್ಟೇ. ಪೂರ್ತಿ ಗು ಹೊಂದಲು ಯಾವ ಮುಲಾಮು ಲೇಪಿಸಿಕೊ ಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಅಂ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುವುದು ಮತ್ತು ನೋವು ಉಂಟಾ ವುದಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹವೇ ಮೂಲ ಕಾರ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಈ ಎ ತೊಂದರೆಗಳೂ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಡಿ

ವಿಜಯ್, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನಾನೊಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವಳೂ ನನ್ನನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇಬ್ಬರ ಮನೆಯವರು ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅದೇಂದರೆ - ನನಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ವೃಷಣವಿದ್ದು, ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದವಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಎಂದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ಒಂದೇ ವೃಷಣವಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಲೀ, ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತಂಕ, ಅನುಮಾನ ಬಿಟ್ಟು ವಿವಾಹವಾಗಿ ಸುಖಜೀವನ ನಡೆಸಿ.

ುತ್ತವೆ. ನೀವು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿ ುು ಬಾರಿಯಾದರೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ೂ ಅಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಣದ ಏರಿಳಿತವಾಗುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಾರು ತೊಂದರೆಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸುವವು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಈ ರರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಖಂಡಿತ ನಿಯಂತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಧಿ ಸೇವಿಸಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು.

ಸುನಿತಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 26, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಮಗುವಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ನೌಕರಿ ಮಾಡುವವಳು. ನಾನು ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

● ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವಿಗೆ 4 ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಂತಹ ತೆಳು ವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಎದೆಹಾಲು ಪೂರೈಸಲಾರದು. ನಂತರ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. 6 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕಲೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಎದೆಹಾಲು ಶಿಶುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಮಗುವಿಗಾಗಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತಹುದು. ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕುಡಿಸುವಿರೋ ಅಷ್ಟು ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೀದರ್

ವಯಸ್ಸು 24, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ನನಗೆ ಪ್ರತಿ ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 4-5 ಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನನಗೆ ಬಹಳೇ ೀಚನೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೆ, ನಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮುಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ತೆಗೆದು ಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಏನೋ ನನ್ನ ಮುಖ ವು ದಿನ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ದಿನ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳು ಇವೆ. ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಇವೆ. ಎಷ್ಟು ಔಷಧಿ ಬಳಸಿದರೂ ಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಚುಕ್ಕೆ-ಚುಕ್ಕೆ ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳು ಇವೆ. ೆಗೂದಲು ಸಹ ಉದುರುತ್ತಿವೆ, ಈಗಲೂ ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ುಶ್ನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಬುದನ್ನು ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡೂ ಮಾತ್ರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ರಡನ್ನೂ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖದ ಕಾಂತಿಗೆ ವು ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಟೊಮೆಟೋ ರಸ ಹಚ್ಚಿ ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ುಖಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ ಬೇರು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳು ೂತುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ Satrozan ೦ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ತಲೆಗೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಲಿಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಡಿ. ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ರಾತ್ರಿ ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಲಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ನೀರು ಸುವುದು ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಮೊಳಕೆ ಳುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಸಿದ್ದು, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳ ವಯಸ್ಸು 18. ಅವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊಟ್ಟೆ ೋವು, ಕಿರುಚುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ವೈದ್ಯರು 'Meftalspas' ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನೋವು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

● ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅನುಭವಿಸದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಅಪರೂಪ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ನೋವು ಇದ್ದದ್ದೇ. ಆದರೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬೆಯ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನ ಮೂರು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೆಂದರೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದ ಹಿಂಗನ್ನು (ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು) ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುರು ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾದ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿನಯ್, ಬೆಳಗಾವಿ

■ ನಾನು ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನಾನೋರ್ವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆವಳು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮಾತನಾಡಿಸ ತೊಡಗಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಅವಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ನೋಡಿದೆ, ಆದರೆ ಅವಳ ನೆನಪು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯಲೇನು ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

● ನೀವೀಗ ಇನ್ನೂ ಪಿಯುಸಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಓದುವುದರೆಡೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಡೆ ಹೋಗಬಾರದು. ನೀವೀಗ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಓದಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಪ್ರೀತಿಯ ಸೆಳೆತವೇ ಅಂತಹುದು. ಮರೆಯಲು ಕಷ್ಟವೇ ಆದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಠ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಅಂದರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆ ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ 'ಆ ನೆನಪು' ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೀಷಾ, ಎಚ್.ಡಿ.ಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಅವಿವಾಹಿತೆ, ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹಿಮೊ ಗ್ಲೊಬಿನ್ 8.5ರಿಂದ 9ರ ನಡುವೆ ಇದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಿಸಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೂ ಕಾಡುವಂತಹುದೇ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ರಾಗಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಬದನೆಕಾಯಿ ಈ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4 ಚಮಚ ಉತ್ತರಾಣಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜರಡಿಯಾಡದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀರ್ತನಾ, ಮಂಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 23, ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ಬರುವ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಗು ಬೇಡವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಕಂಡೋಮ್ ಬಳಸುತ್ತೇವಾದರೂ, ಸಹಜತೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಡೋಮ್ ಹಾಗೂ ಜೆಲ್‌ನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ನನಗೆ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದರು. ನನಗೆ ಇದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ಕಾಂಡೂಮ್ ಮತ್ತು ಜೆಲ್ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಾಂಡೂ ಹಾಗೂ ಜೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಕಾಂಡೂಮ್ ಬಳಕೆಯಿದ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ರೂಢಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಅದೂ ಸಹಜ ಎನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ : ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಎಸ್.ಆರ್., ಗದಗ

■ ನಾನೋರ್ವ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ಮೊದಲು ಓರ್ವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಮದುವೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅವನನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ನೆನಪಿನಿಂದ ಕೊರಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಜುಂಮ್ ಜುಂಮ್ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಕೈ ನಡುಗುವುದು, ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ "ಅಶಕ್ತಳಾಗಿರುವೆ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸಾಕಷ್ಟು ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನಾಲಿಗೆ ಗಂಟು-ಗಂಟಾಗಿತ್ತು, ಮಿದುಳು ಒಣಗಿಹೋದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಎಚ್.ಬಿ, ಪ್ರಮಾಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಶೇ.9 ಇರುವುದು ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಆಗ Fepol & Prothiaden ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತಿರ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನನಗೆ ಏನೋ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ನನ್ನ ಮಿದುಳು ಒಣಗಿಹೋಗಿದೆಯೇನೋ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದರೆ ಖಾರ ಹಾಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನಗಳ ಮೊರೆ ಹೋದರೂ ನನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಎನಿಸಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಿದುಳು ಚುರುಕಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಸಶಕ್ತಳಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ "ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ" ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಈ ರೋಗವೇ ಕಾರಣ. ಅವನನ್ನು ನೀವು ಮರೆಯಲೇಬೇಕು. ಆಗಿಹೋದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗೇ ನಷ್ಟವೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗರಿವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗ ನಿನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಾಹವಾಗಿ ನವಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಬಹುಸೂಕ್ತ. ನೀವು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರಾಗಲು ಈ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ: ALZOLAM-SR (1 Mg) ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ SERTALINE (50 Mg) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸತತ ಸೇವಿಸಿ.

ಶ್ರೀಧರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 40, ಮೊದಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಿತ್ತು. ಮದುವೆ ಬಳಿಕ ನನಗೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರದೇ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ನನ್ನಿಂದ ದುಡ್ಡು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡರೆ ವಿನಃ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

● ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ರೂಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಂದೇ ತರಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಉದ್ದ ಸಹ. ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಭಯಪಟ್ಟು ಹಾಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಗುಪ್ತಾಂಗಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಬರುವ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ನೀವು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಮೊದಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಬೇಕು. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 25 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನ EDEGRA ಕೇವಲ ಒಂದು ವಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ.

ಎಸ್.ಎಂ.ಕೆ. ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಅವಿವಾಹಿತ, ನಾನು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಕನಸುಗ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಏನಾದರೂ ಹಾನಿಯುಂಟೆ?

● ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ದಾಂಪ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರವಿ, ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 17, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿ ಇದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಏಪ್ರಿಲ್ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ 'ತಪ್ಪುಕಲ್ಪ ಎಂಬ ಭೂತ' ಲೇಖನ ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಕೆಲವ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೆ

● "ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಎಂಬ ಭೂತ" ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೂ ನಿಮಗೆ ಅನುಮಾನ ಇದರಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕಾಗಲೀ, ಜನನಾ ಕ್ಕಾಗಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿವರ ಮಾತನ್ನು ನೀವು ನಂಬಬಾರದು.

ವಿನಯ್, ಬೆಳಗಾವಿ

■ ವಯಸ್ಸು 26, ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟ ಅ ಕೊಂಡಿತ್ತು. ಈಗ ಅದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕೆ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿದೆ. ಈ ಚಟದಿಂದ ನನ್ನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೇ?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಿಘ್ನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ನಿಜವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಶೇ.98ರಷ್ಟು ಗಂಡಸ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ.

ಎಸ್.ಎಂ. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ

■ ನನಗೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ಕುಂಕುಂ ಎಂಬಂತೆ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ (ಗೊ ಹೊಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ) ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಬಹ ಹಿಂಸೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೆಗಡಿಯಾದ ಇದು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ಹೇಳಿ.

● ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿಕೊ

ರಂಗನಾಥ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 25, 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟ ಇದೆ. ಅತಿಯಾದರೆ ಎದೆ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತದೆಂದು ಯಾರ ನನಗೆ ಹೆದರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ.

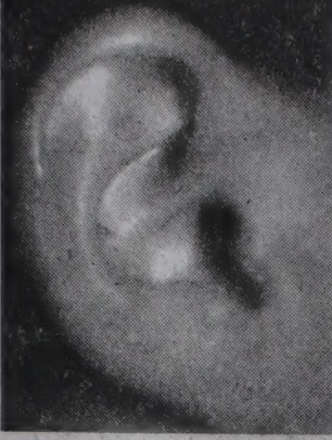
● ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಮೂಲ ಮತ್ತು ತಳಪಾಯ ಎರಡೂ

ಬಸವರಾಜ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

■ ನನಗೂ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ಚುಟುಚ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಸಮಾಗಮ ಮಾಡುವಾಗ ನರಗಳು ಎಳೆದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೀ ನೀರಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತಂಕವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ALPRAX-SR (1mg) ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಸುಮ ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಮಾತು



● ಎಮ್.ಎಸ್.ಜೆ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೋಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ
ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703

ಪುನಿತ್, ಬೆಳಗಾವಿ

ು ಹದಿನೈದು ದಿನದ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಯಿತು. ಕಿವಿ ಸರಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜೇನುಹುಳು ುವಂತೆ ಗುಂಯ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ರಿಹಾರವಿದೆಯೇ?

ಘಾತದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಕಿವಿ ತಮಟೆ ವ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಮೂಳೆಗಳು ಅಲುಗುವಿಕೆಯ ುರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕೂಡಲೆ ವಾಕ್, ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಾಗಿ ಶ್ರವಣ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸುನಿಲ್, ಮಳವಳ್ಳಿ

ನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕಿವಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು. 3 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಮೆದುಳು ಂದು ಕಿವಿ ಕೇಳದಂತಾಯಿತು ಎಂದು ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇಂಜನಿಯರ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಕಿವಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ತಿಳಿಸಿ.

ೆದುಳು ಜ್ವರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಒಳಕಿವಿಯ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ ನರಕೋಶಗಳು ಲ್ಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರಬಹುದು. ನರಕೋಶಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಲ್ಲಿ ುನರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಾಗದು. ನೀವು ಈಗಿನ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ (ಪ್ರೋಗ್ರಾ ್ ಅಥವಾ ಡಿಜಿಟಲ್) ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಾಗಿ ಕೇಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಜೇಂದ್ರ, ಮೈಸೂರು

● ವಯಸ್ಸು 65, ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾದಂತಿದೆ. ಉಪಕರಣ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೂ ಬೇರೆಯವರು ಮಾತ ನಾಡುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ, ಶ್ರವಣ ಮಂದತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಬೇರೊಂದು ಉಪಕರಣ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸವಿತಾ, ನೆಲಮಂಗಲ

● ನಾನು ಈಚೆಗೆ ಪಟಾಕಿ ಹಬ್ಬದಂದು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಿಡಿದ ಪಟಾಕಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಬಲ ಕಿವಿ ಕೇಳದಂತಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಕಿವಿ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿಸಬಹುದೇ?

○ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿ ಸಮೀಪ ಸಿಡಿದ ಪಟಾಕಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಣಪಟಲಕ್ಕೆ ಗಾಯ ವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನೀವು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆ: ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್-ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್

ಆರ್.ಪಿ. ಹೂ.ಹಡಗಲಿ

ಯಸ್ಸು 21, ಬಿ.ಎ. (ಅಂತಿಮ) ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎತ್ತರ 5.3, ತೂಕ 65. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಉಪಾಯ ಚಿಸಿ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ.

ಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ನೀವು 60-62 ಕಿಲೊ ತೂಕ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮೈಕಟ್ಟು ್ಡಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೂಳೆತೂಕ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸತೂಕ ಸಹಜವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತ್ತು ನಿಮಗಿದ್ದರೆ, ನೀವಿರುವ 65 ಕೆಜಿ ತೂಕ ಸರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಪಥ್ಯ, ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ. ನಾವು ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ್ಯ ಅಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ನೀವು ೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಕೇವಲ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೆಲ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ು. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲೇ ು. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಜಿಮ್ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ 1 ಗಂಟೆ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

ಶಿವರಾಜ್, ಬೀದರ

್ಮ ಗೆಳೆಯನ ವಯಸ್ಸು 28, ಎತ್ತರ 5'.3". ತೂಕ 60. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಏಳು ರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ಬಹಳೇ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಅವರ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೂಕ ಇದೆ. ಅವರು ಬೊಜ್ಜಿನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ರಿಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರಮ್ಯ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

■ **ವಯಸ್ಸು 32, ನನಗೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿವೆ, ಸಂತಾನಹರಣ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಿ 6 ವರ್ಷ ಗಳಾದವು. ನಾನು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಮೆತ್ತಗಿದ್ದು, ದಪ್ಪಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಈ ತೆರನಾದ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

● (ಆರ್.ಪಿ.ಯವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ಗಮನಿಸಿ.)

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

● ಡಾ॥ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಅಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಪೆಟ್ರೋಲ್

ಅಂದು, ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಎತ್ತಿನಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆತಂದಿದ್ದ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು.

ತಪಾಸಣೆ ಕೊಠಡಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೆ ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಟೆಂಡರ್ ಹನುಮಂತಪ್ಪ ಆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಬೇಗನೇ ನೋಡುವಂತೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು. ಸುಮಾರು 60ರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಆಕೆಯ ಎದೆಯವರೆಗೂ ಕಂಬಳಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲಾಗಿತ್ತು. ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿ, ನೋವಿನ ನರಳಿಕೆ ಮುಖದಲ್ಲಿತ್ತು.

ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡು ನಾನು ''ಏನಾಯ್ತು?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಸುತ್ತಿದ್ದ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆದು ತೋರಿಸುತ್ತ ''ಕಾಲು ಸುಟ್ಟೈತೆ ಸಾ'' ಅಂದಳು ಸಹಾಯಕಿ. ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ ನಾನು, ಶಾಕ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಅಜ್ಜಿಗೆ ರಿಂಗರ್ ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಟ್ ದ್ರಾವಣ ನೀಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ, ಸೋಂಕು ತಡೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಹಾಗೂ ಟೆಟನಸ್ ಟಾಕ್ಸಾಯ್ಡ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಸಿಲ್ವರ್ ಸಲ್ಫಾಡೈಸಿನ್‌ನಿಂದ ಓಪನ್ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿದೆ.

ನಂತರ ''ಹೇಗಾಯ್ತು?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ ನನಗೆ ಅವರಿಂದ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ ಇಷ್ಟು: ರಾಮಗೊಂಡನ ಹಳ್ಳಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್ ಇರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅಜ್ಜಿಯ ಮಗ ಶೇಖರ ಬೈಕಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ಒಂದು ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದ್ದ.

ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಸಂಜೆ, ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ನಾಗಜ್ಜಿಯ ಜೊತೆ ಅದು ಇದೂ ಹರಟೆ ಕೊಚ್ಚುತ್ತ ಮಾತಿಗಿಳಿದಿದೆ ಗೌರಜ್ಜಿ. ''ಏನ್ ಗೌರವ್ವಾ, ಎಲ್ಡ್ ಮೂರ್ ದಿಂದಿಂದ ಕಾಣ್ಲೇ ಇಲ್ಲಾ?'' ಎಂದ ನಾಗಜ್ಜಿಗೆ ''ಅಯ್ಯೋ, ಏನೇಳನ... ಬಿಡವ್ವಾ, ಈಗ್‌ಆಗ್ಲೇ ವಾರ್‌ದಿಂದ ಭಾಳ ಕಾಲ್‌ನೋವು, ನರಸೇದ್ತವೆ; ಪಿಣಿಪಿಣಿ ಅಂತ ಬಡೀತವೆ, ನಿದ್ದೆ ಬರುವಲ್ದು...'' ಎಂದಿದೆ ಗೌರಜ್ಜಿ.

ಗೌರಜ್ಜಿಯ ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಹಳೆಯ ವೈಷಮ್ಯವೋ ಏನೋ ಅಥವಾ ನಿಜಕ್ಕೂ ನಾಗಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಗನ್ನಿಸಿತ್ತೋ ತಿಳಿಯದು. ''ಅದ್ಯಾಕ್ ಅಷ್ಟು ಯೋಚ್ನೆ ಮಾಡ್ತಿ ಹೋಗ್ ಗೌರವ್ವಾ; ಮಗ ಕ್ಯಾನ್ ತುಂಬ ಎಣ್ಣೆ ತಂದಿಟ್ಟುದಾನೆ ಅಂತೀಯಾ, ಚಲೋತ್ನಗೆ ಕಾಲ್ತುಂಬ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾ... ನೀವ್ಕೆಂಡು ಒಲೆ ಮುಂದೆ ಬೆಂಕಿ ಝಳಕ್ಕೆ ಹಿಡದ್ರೆ, ನೋವು ಎಲ್ಲಿ ಓದೇನೋ ಅಂ... ಓಡಿಒಕ್ಕತೆ'' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ ನಾಗಜ್ಜಿ.

ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಮಗ ಬರಲೆಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಗೌರಜ್ಜಿಗೆ, ನಾಗಜ್ಜಿಯ ಸಲ... ನೆನಪಾಗಿದೆ. ನಡುಮನೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಕ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಬಟ್ಟಲಿ... ಸುರುವಿಕೊಂಡು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ-ತೊಡೆ ಸೇರುವ ಜಾಗದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗ... ವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸವರಿಕೊಂಡು, ನೀವಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಗ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಘುನ್ನ... ಬೆಂಕಿಯ ಝಳಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯೋಣವೆಂದು ಒಲೆಯ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಂತಿದ್ದೆ ಅಷ್ಟೆ... ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಧಿಗ್ಗೆಂದು ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆ ಇಡೀ ಕಾಲಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಗೌರಜ್ಜಿ ಕಿರುಚುತ್ತ 'ಲಬೋ, ಲಬೋ' ಎಂದು ಬಾಯಿಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತನ... ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದು ಕೂಗುತ್ತ, ಸಹಾಯಕೋರಿ ಏಳುತ್ತ-ಬೀಳುತ್ತ ಜಗುಲಿ... ಬಂದಿದೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಂಜಣ್ಣ ಮೇಷ್ಟು ಓಡಿಬಂದು ಅಡಿಗೆಮನೆಯ... ತುಂಬಿಟ್ಟ ನೀರು ಕೊಟ್ಟು ಜೊತೆಗಿದ್ದವರನ್ನು ಅಜ್ಜಿಯ ಆರೈಕೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮಗನ... ಹುಡುಕಲು ಊರೊಳಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಎದುರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಮಗ ಓಡೋಡಿ ಬಂದವ... ಗಾಡಿ ಹೂಡಿ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದ.

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಅಜ್ಜಿಯ ಗಾಯ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೆರ... ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಅಜ್ಜಿಯ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇದ್ದಿ... ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಡ್ರೆಸಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಇಪ್ಪತ್ತರ ಕೆಂ... ನೋಟೊಂದನ್ನು ನನ್ನ ಜೇಬಿನೊಳಕ್ಕೆ ತುರುಕಿ ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಹಣ ಬೇಡ ನಿನ್ನ ಔಷಧಿಯ ಖರ್ಚಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರ... ಕೇಳದೆ ''ಅಯ್ಯ; ಬ್ಯಾಡ ಅನ್ನೇಡಪಾ ಸ್ವಾಮಿ, ನಿಂಗ್ ಕೈ ಮುಗಿತಿನಿ'' ಎಂದು ತ... ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಸು ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆಯೇ ಇಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ನಾ... ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ತನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗದೆಂದು ಅಜ್ಜಿ ನಂಬಿತ್ತು.

ಗಾಯ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಯಾದ ದಿನ ಅಜ್ಜಿಯ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತಿ... ಮುಖದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತಸ ಉಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು ಅಂದು ಅಜ್ಜಿ ನನಗಾಗಿ ಒಂದು... ಚೀಲ ತುಂಬ ಈರುಳ್ಳಿ; ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗಿಟುಕು (ಒಣಗಿ... ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿಯ... ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಅಜ್ಜಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ

ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ತ್ರಾಸ

ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಹೊಸಪೇ...

ನಾನು ಅಂತಿಮ ವರ್ಷ ಬಿ.ಎಚ್.ಎಮ್.ಎಸ್. ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗಿನ ಘಟನೆ. ನಮಗೆ ಪ್ರತಿವಾರ ಒಂದೊಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಉಚಿತ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಸಲ ನಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೈದ್ಯರು ಇದ್ದರು. ಆರು ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂವರು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಕೇರಳದವರು, ನಾನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದವ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆ ಬಂದು - ನನ್ನ ಮಿತ್ರನ ಹತ್ತಿರ - ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರ, ನನ್ನ ತ್ರಾಸ ಹೇಳಾಕ ನನಗ ನಾಚಿಕೆ ಆಗಾಕ ಹತ್ಯೆತ'' ಎಂದಳು. ''ಇಲ್ಲಮ್ಮ ಏನು ಹೇಳು, ಯಾವ ತೊಂದರೆ ನಿನಗೆ'' ಎಂದ. ಆಗ ಅವಳು ''ಸಾಹೇಬರ, ನನಗ ಈಗ ಸಂಸಾರಕ್ಕ ಬಹಳ ತ್ರಾಸ ಆಗಾಕ್ ಹತ್ಯೆತ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಆಗ ಅವನು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದ. ''ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಾನು ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಕೇಳಿಲ್ಲ, ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ನಾನು ಡಾಕ್ಟರ್ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ 'ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಾನು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆ ಆಲಿಸಿ ನನಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ನಗೆ ಬಂತು. ಅವನಿಗೇನು ಗೊತ್ತು? ಆ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ. ಏಕೆಂ... ಅವಳ ಭಾಷಾಶೈಲಿಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ನಾನು ... ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮದ್ದು ನೀಡಿ ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಗೆಳೆ... ''ಏನೋ, ಏನು ಮಾಡಿದೆ. ಅವಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೀನು ಹೆ... ನಿವಾರಿಸಿದೆ'' ಎಂದಾಗ, ನಾನು ''ಅವಳು ಹೇಳಿದ್ದು, ಅವಳ ಜೀವ... ಸಂಸಾರದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲ, ಹಳ್ಳಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ (ಯೋ... ಗರ್ಭಾಶಯ ಗಳಿಗೆ) ಗೌರವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಂಸಾರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದೆ. ಆಗ ಅವ... ನಗೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಅವನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ... 'ಸಂಸಾರದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವೈದ್ಯ' ಎಂದು ನಗೆ ಚಟಾಕಿ ಹಾರಿ... ತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಖವಟಕೊಪ್ಪ ಅಂಚೆ, ಅಥಣಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ - 591 220

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತ... 'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ... ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದ... ದಾಖಲಿಸಬಹುದು.

-ಪ್ರ.ಸಂ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : Adanagouda T. Patil, # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಜುಲೈ - 2003

	6	13°	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29•
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

ಆಗಸ್ಟ್ - 2003

ರವಿ	31	3	10	17	24
ಸೋ		4	11	18	25
ಮಂ		5	12°	19	26
ಬು		6	13	20	27•
ಗು		7	14	21	28
ಶು	1	8	15	22	29
ಶ	2	9	16	23	30

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ - 2003

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10°	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

ಅಕ್ಟೋಬರ್ - 2003

ರವಿ		5	12	19	26
ಸೋ		6	13	20	27
ಮಂ		7	14	21	28
ಬು	1	8	15	22	29
ಗು	2	9	16	23	30
ಶು	3	10°	17	24	31
ಶ	4	11	18	25	

ನವೆಂಬರ್ - 2003

30	2	9	16	23•
	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8°	15	22	29

ಡಿಸೆಂಬರ್ - 2003

ರವಿ		7	14	21	28
ಸೋ	1	8°	15	22	29
ಮಂ	2	9	16	23•	30
ಬು	3	10	17	24	31
ಗು	4	11	18	25	
ಶು	5	12	19	26	
ಶ	6	13	20	27	

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI. KANNADA MONTHLY. RNI NO. 65817/97 CPMG/KA/BGW-349/2

ವಿಕ್ರಾಂತ್ ಪ್ರಕಟಣೆ

120 ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ
ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರ
ಪ್ರತಿ ಉಚಿತ ಪಡೆಯಿರಿ

ಸಿ.ಇ.ಟಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇಮಕಾತಿಯ ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ವಿಶೇಷಾಂಕ

- ವಿಜ್ಞಾನ
- ಭೂಗೋಳ
- ಇತಿಹಾಸ
- ಸಂವಿಧಾನ
- ಯಾರು? ಏನು?
- ಕ್ರೀಡೆ
- ಸಂಕೇತಾಕ್ಷರಗಳು
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳವಳಿ
- ವರಿಷ್ಠ ಕಚೇರಿಗಳ ಪ್ರಮುಖರು
- ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನ
- ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು